



Ahmad Syafi'i SJ, dkk.

Pesan Profetik *Ramadhan*

Kata Pengantar:
Dr. Aksin Wijaya, M.Ag
Dr. Abid Rohmanu, M.H.I

Ahmad Syafi'i SJ., dkk

Pesan Profetik
Ramadhan

Kata Pengantar:

Dr. Aksin Wijaya, M.Ag

Dr. Abid Rohmanu, M.H.I

PENGANTAR EDITOR

PUASA: ANTARA *AKSESORI* DAN *SUBSTANSI*

Alkisah, sebagaimana dituturkan Komaruddin Hidayat (2003), suatu hari beberapa penduduk kota bersiap-siap melakukan perjalanan ibadah haji dengan mengendarai unta. Salah seorang yang kreatif dan inovatif menghiasi untanya dengan berbagai variasi hiasan pada tubuh sang unta. Rupanya kreativitas orang tadi memantik perhatian kawan-kawan lainnya, sehingga para calon jamaah haji beramai-ramai menghias unta masing-masing dan berusaha mengungguli kreativitas yang lain. Demikianlah, akhirnya yang terjadi adalah suatu festival lomba menghiasi dan mengendarai unta. Siapa yang diniali paling indah kreasinya dan paling cepat

memacu untanya, dia lah yang berhak mendapatkan apresiasi tepuk tangan meriah dan dinobatkan sebagai sang juaranya. Lantas, bagaimana motivasi hajinya? Rupanya keinginan awal tadi hanya tinggal keinginan. Mereka tidak jadi menunaikan ritual haji karena terkalahkan oleh interest gegap-gempita ceremony lomba unta yang kemudian menjadi acara tahunan.

Kisah di atas, meskipun sangat simple namun pesannya sangat jelas dan tegas (*qaht'i al-dilâlah*) untuk ditangkap dan dipahami. Pesan moralnya adalah, antara lain, bahwa tidak selamanya motivasi (niat) baik yang dianggap fundamental dapat terejawantahkan dalam praktek nyata karena terbelokkan hal-hal yang bersifat instrumental, melainkan lebih memenuhi tuntutan *sense of self glory* yang mendatangkan simpati berupa tepuk tangan yang meriah.

Fenomena semacam ini sangat jamak kita jumpai dalam berbagai aktifitas kita sehari-hari, termasuk dalam kegiatan keagamaan. Misalnya ramainya shalat tarawih di Masjid-masjid, acara buka bersama di berbagai tempat, *open house* di kalangan kawula elit, dan entah apalagi seremoni keagamaan yang biasanya cukup mahal, semua motivasi yang baik itu sangat riskan terbelokkan oleh orientasi festival yang bersifat instrumental-ceremonial, suatu “fenomena” yang kering “noumena”, lebih merupakan “aksesori”

dan kurang menyentuk “isi” dan “substansi”.

Mari kita merenung sejenak, berapa kali kita menjalani Ramadhan? Sejauh mana kira-kira efek positif Ramadhan terhadap peningkatan kualitas perilaku hidup kita masing-masing. Seberapa besar perubahan perilaku hidup kita dari satu Ramadhan ke Ramadhan berikutnya???

Jika kita telah sepakat, bahwa Ramadhan adalah bulan “peragian” dan “pendadaran” spiritual, tentu kini kita menjadi pribadi-pribadi yang semestinya mampu mengendalikan kuasa nafsu kita masing-masing dan sekaligus bisa menebarkan pancaran *ruhani* yang terejawantahkan ke dalam sosok yang “shaleh”, baik secara personal maupun sosial (takwa).

Namun, jika ternyata Ramadhan demi Ramadhan yang telah kita lewati tidak juga membuat jiwa kita bertumbuh kadar ketakwaannya, sama saja kita hanya menjadikan Ramadhan sebagai “bulan rehat” sejenak dari dosa dan ankara murka. Jika sebelum Ramadhan aurat diumbar di depan khalayak ramai, maka Ramadhan menjadi bulan berkerudung dan berbusana muslim sejenak. Tapi coba kita lihat realitas yang terjadi pasca Ramadhan, semua ber-*fastabiquil aurat* (berlomba-lomba mempertontonkan aurat) kembali seperti sedia kala, bahkan kadang lebih parah lagi.

Oleh karenanya, tanpa adanya komitmen moral yang kuat, tentu spirit keberagamaan kita sangat mungkin akan terjatuh pada bentuk kesalehan formal-ceremonial belaka, tanpa ruh, mirip dengan mereka yang sedang berlomba naik unta dengan berbagai aksesoris sebagaimana kisah tersebut di atas. Didorong atas fakta-fakta inilah, buku yang bertajuk “Pesan Profetik Puasa” ini (di) lahir (kan) di hadapan para pembaca yang budiman.

Istilah “Profetik” (*prophetical*) dalam judul buku ini bermakna “kenabian” atau sifat yang ada pada diri seorang nabi. Yakni sifat nabi yang mempunyai ciri sebagai manusia yang ideal secara *spiritual-individual*, tetapi juga menjadi pelopor perubahan, pembimbing masyarakat ke arah perbaikan dan melakukan perjuangan tanpa henti melawan penindasan.

Sebagaimana dituturkan dalam lembaran sejarah, Nabi Ibrahim melawan Raja Namrud, Nabi Musa melawan Fir’aun, Nabi Muhammad yang membimbing kaum miskin (*dhu’afâ*) dan termiskinkan (*mustadh’afîn*) serta budak melawan setiap penindasan dan ketidakadilan demi menuju ke arah pembebasan. Menurut Ali Syari’ati, sebagaimana diungkapkan Hilmy (2008), bahwa para nabi tidak hanya mengajarkan dzikir dan do’a semata, melainkan mereka juga hadir dengan suatu ideologi pembebasan (*liberation*). “Pesan

Profetik Pusa” dalam konteks ini dengan demikian mengandaikan bahwa puasa yang kita lakukan harus mampu menjadi piranti dalam membebaskan diri dari belenggu nafsu syahwat yang menggelincirkan menuju terbentuknya batin manusia yang baik dan berkualitas, yaitu manusia yang bermoral. Karena hakekat puasa bukanlah sekedar ritual keagamaan, tetapi juga menghadirkan nilai-nilai kesadaran, hidup toleran, dan kebersamaan yang relevan dengan nilai-nilai kebangsaan dan semangat kemerdekaan yang dalam kondisi nyata saat ini tengah rapuh, mencair, dan kian tercerabut.

Buku yang sedang anda baca ini, bukanlah sebuah buku dengan pembahasan ilmiah yang melangit. Melainkan sebuah buku yang berisi renungan-renungan reflektif harian yang sangat membumi dan dekat sekali dengan fenomena keseharian kita. Lewat tulisan-tulisan singkat ini, para pembaca hendak diajak berdialog tentang realitas keberagaman kita guna menemukan “makna” di balik “ibadah” kita, menyibak “*fenomena*” untuk memungut “*noumena*”. Masuk pada substansi dan nilai, bukan hanya berhenti pada kemasan dan aksesoris.

Buku ini senyatanya adalah kumpulan artikel-artikel pilihan yang sebagian besar pernah dimuat di Harian Radar Jawa Pos (Radar Madiun) pada edisi

Ramadhan tahun lalu (2015 M/1436 H). Dan syukur alhamdulillah, setelah melalui proses panjang, yang berliku-liku, akhirnya bunga rampai ini dapat hadir di hadapan para pembaca sekalian.

Oleh karenanya, dalam kesempatan ini, saya selaku editor tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada para pihak terkait. *Pertama*, kepada para pakar yang telah sudi meng-*endorse* buku ini dengan memberikan komentar atau testimoni peneguh yang cukup bernas, laiknya “Aforisme” Al-Hikam-nya Ibn ‘Athoillah yang begitu menggetarkan kalbu itu. Kepada beliau-beliau, KH. Husein Muhammad, Dr. K.H. Ahmad Imam Mawardi, MA, Prof, Dr. KH, Nadirsyah Hosen, Ph.D, Dr. H. Sutejo, M.Hum, untaian rasa terimakasih dan salam ta’dhim sudah sepatutnya dihaturkan kepada mereka. *Kedua*, ucapan terimakasih juga selayaknya saya berikan kepada para senior, Dr. Aksin Wijaya, M.Ag dan Dr. Abid Rohmanu, M.H.I., yang telah bersedia memberikan kata pengantar dalam buku ini.

Ketiga, tentunya kepada para kontributor yang telah sudi meluangkan waktunya guna mengeja dan menyusun untaian kata-kata yang berujung pada kumpulan makna dan pesan moral yang sangat berharga. Kepada mereka: Bapak Dr. K.H. Luthfi Hadi Aminuddin, Dr. Murdianto, MA., DR. Miftahul Huda,

MA., Bapak Fatchul Aziz, MA., Dr. Iswahyudi, M.Ag., Saudara Agus Setiawan, M.S.I., Moh. Misbahuddin, M.Hum., Endrik Safuddin, MH., Idham Musthofa, M.Pd.I., Nurul Hakim, Fuad Fitriawan, M.Si., M. Fathurrahman, M.Pd.I., Saudara Mukhtim Khumaidy, Abdul Halim Fathani, Hendro Kusumo, M.Sc., Ibu Nyai Hj. Rahmah Maulidia, M.Ag., Saudari Dr. Nihayatur Rohmah, M.S.I., Ibu Usnida Mubarakah, M.Pd., Saudari Imroatul Munfaridah, M.S.I., dan Ibu Ifrotul Hidayah, M.Ag., dan Ibu Nurul Inayah, kepada mereka ucapan terimakasih sangat layak diberikan. Teriring do'a, semoga goresan pena-pena mereka akan diapresiasi senilai kadar timbangan darahnya para syuhada (*annahu yûzanu midâdal-'ulamâ' fayarja'u 'alâ dami al-syuhadâ'*). Lebih dari itu, semoga hasta karya mereka bisa menjadi investasi amal jariyah dan sumber "multilevel pahala" kelak di alam baka.

Akhirnya, kepada Tuhan kita senantiasa mengiba rahmat dan maghfirah-Nya dan kepada para pembaca kita mengharapkan koreksi dan saran kritiknya. Selamat berjuang untuk kembali kepada kesucian dan kesejatan hidup. Mohon maaf lahir dan batin.

Ponorogo, 09 Juni 2016

Editor

Al-Faqîr Ahmad Syafi'i SJ

KESATUAN AGAMA SEBAGAI PESAN UNIVERSAL PUASA

Ketika diminta memberi pengantar untuk karya bunga rampai tentang ibadah puasa yang ditulis oleh dosen-dosen STAIN Ponorogo dan INSURI Ponorogo yang terpublikasikan di berbagai media sosial, saya sedikit ragu apakah pengantar saya ini benar-benar mengantarkan pembaca memahami karya yang sangat beragam ini atau tidak. Sebab, kendati fokus pada tema puasa, ibadah tahunan umat Islam, karya ini begitu luas lantaran dikaitkan dengan ragam persoalan, baik persoalan ibadah mahdlah atau spiritualisasi romadhan, sains dan teknologi misalnya penetapan awal romadhan, semarak komersialisasi romadhan, dimensi sosial

misalnya pengaruh puasa romadhan, tradisi mudik romadhan dan sebagainya. Karena itu, tulisan ini mungkin tidak disebut sebagai pengantar, lebih tepatnya sebagai salah satu ulasan tentang sisi lain dari puasa romadhan.

Dalam tradisi Sunni, kita mengenal trilogi Islam: iman, Islam dan Ihsan. Iman mempunyai enam rukun: iman pada Allah, Malaikat, Nabi, kitab Suci, hari akhir, serta qadla dan qadar; Islam mempunyai lima rukun: membaca dua kalimat syahadat, mendirikan shalat, berpuasa di bulan romadhan, membayar zakat dan menunaikan ibadah haji; Ihsan mempunyai banyak rukun. Dari ketika dimensi trilogi Islam itu, tidak ada kesepakatan para ulama' tentang apa saja yang masuk ke dalam rukun ihsan sebagaimana kesepakatan mereka tentang yang masuk ke dalam rukun Islam dan Iman. Penting juga dicatat bahwa rumusan trilogi Islam ini bukan berasal dari al-Qur'an melainkan berasal dari hadis nabi, yang mengisahkan dialog Nabi Muhammad dan para sahabatnya dengan sosok manusia berjubah putih.

Dikisahkan, "...Suatu ketika, nabi Muhammad duduk bersama para sahabatnya. Tiba-tiba datang seorang berbaju putih dan bertanya, "wahai

Muhammad, kabarkan kepadaku tentang Islam? Muhammad Menjawab, “Islam adalah hendaknya engkau bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan Allah, mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, berpuasa romadan, dan melaksanakan ibadah haji, jika engkau mampu menjalaninya”. Orang itu menjawab, “engkau benar”. Kami heran, dia bertanya lalu membenarkannya. Lalu dia bertanya lagi: “kabarkan kepadaku tentang iman? Nabi menjawab, “hendaknya engkau percaya kepada Allah, Malaikat-Nya, kitab-kitab-Nya, para nabi dan rasulnya, hari akhir, serta percaya kepada qadla dan qadar baik dan buruk-Nnya. Dia menjawab, engkau benar. Lalu dia bertanya lagi, “kabarkan kepadaku tentang ihsan? Nabi menjawab, hendaknya engkau menyembah Allah seolah-olah engkau melihat-Nya, maka jika engkau tidak melihatnya, yakinlah bahwa Dia melihat engkau. Nabi menjelaskan kepada para sahabatnya, “ini adalah Jibril yang datang mengajarkan agama pada kalian semua”.

Sementara itu, ayat al-Qur'an yang umum digunakan ketika berbicara tentang puasa romadhan adalah yang berbunyi “Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu sekalian puasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang

hidup sebelum kamu sekalian, dengan harapan agar kamu sekalian bertaqwa”, (Al-Baqarah: 183). Ayat al-Qur’an yang turun di Madinah ini menginspirasi banyak orang untuk menerjemahkan dan membumikan puasa ke dalam konteks kehidupan umat Islam yang beraneka ragam. Sebagaimana para penulis buku ini, saya juga akan mengupas ayat ini dengan mengajukan pertanyaan sederhana, apa pesan universal ayat al-Qur’an yang berbicara tentang puasa ini?

Ada beberapa unsur penting yang berhubungan dengan ayat di atas, di antara unsur itu, ada yang sudah umum dikenal umat Islam, ada pula yang belum dikenal. Yang sudah umum dikenal misalnya, mengapa ayat ini menggunakan lafaz *kutiba*, bukan *wujiba*? Bukankah lafaz kedua lebih tepat jika dikaitkan dengan pesan yang bermakna “kewajiban”? Juga mengapa subyek yang mewajibkan tidak disebutkan di dalam lafaz *kutiba* itu? Apa pesan universal dari kedua unsur itu? Saya mencoba menganalisis secara semantik ayat itu.

Dilihat dari sisi pengirim, ayat di atas tidak secara eksplisit menyebutkan “siapa pengirimnya”, karena ayat itu menggunakan *fi’il bina’ majhul*, yakni *kutiba*, kendati semua orang sudah mengetahui bahwa pengirimnya adalah “Allah”. Tidak disebutkannya

pengirim dalam ayat di atas justru menunjukkan nilai pentingnya puasa romadhan bagi manusia, sehingga andaikata Allah tidak mewajibkannya, manusia sendiri yang akan mewajibkan dirinya untuk berpuasa, dengan hanya melihat nilai pentingnya puasa bagi diri mereka. Inilah di antara alasan sebagian ulama' yang memahmi rahasia, mengapa ayat itu menggunakan lafaz *kutiba*, bukan *wujiba*. Sementara itu, puasa romadhan menurut ayat itu dimaksudkan agar orang yang mengerjakan puasa dapat meningkatkan rasa taqwanya kepada Allah. Karena itu, hampir sebulan penuh, umat Islam menjalankan ibadah puasa demi meraih kemenangan sampai datangnya hari raya yang disebut hari kemenangan. Di malam hari, mereka melaksanakan shalat tarawih, membaca dan menghatamkan al-Qur'an, dan bersadaqah dan tentu saja diakhiri dengan membayar zakat. Semuanya dilakukan untuk mendapat barakah dan meningkatkan ketaqwaan pada Allah SWT.

Unsur lain yang menjadi perdebatan para ulama' yang mungkin sudah dikenal umat Islam adalah mengapa ayat di atas menggunakan "analogi" dalam mentitahkan hukum kewajiban puasa romadhan kepada umat Islam, yakni kalimat "sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang ada sebelum kamu sekalian". Dua ungkapan analogis penting dalam

kalimat ayat di atas, yakni *pertama*, “sebagaimana” (*kama*); *kedua*, “orang-orang yang ada sebelum kamu sekalian” melahirkan perdebatan di kalangan para ulama’. Untuk memudahkannya, saya berikan contoh. Ketika seorang dosen mengatakan kepada para mahasiswanya “kalian harus belajar sebagaimana kakak kelas kalian...”, muncul pertanyaan, “sebagaimana” dalam hal apa? Waktu belajar? Materi pelajaran? Atau cara belajarnya? Juga muncul pertanyaan tentang kakak kelas yang mana? Apakah semua kakak kelas dari berbagai semester? Kakak kelas yang ada di kampus STAIN? Jurusan apa? Yang masih aktif atautkah yang sudah lulus? Begitu seterusnya.

Begitu juga para mufassir berbeda pendapat dalam memaknai analogi “*kama*” yang selama ini diterjemahkan “sebagaimana”. Analogi “sebagaimana” itu dalam konteks apa? Ada yang memaknai analogi “sebagaimana” ini berkaitan dengan “waktu puasa”, bahwa umat-umat terdahulu juga menjalankan puasa pada bulan romadhan; ada yang memaknainya dari segi “sifat puasa”, bahwa umat terdahulu juga menahan diri dari makan, minum dan berhubungan dengan istri di siang hari bulan romadhan; dan ada pula yang memaknainya dari segi “sumber wajibnya puasa”, bahwa puasa umat

terdahulu berasal dari sumber yang sama dengan puasanya umat Islam, yakni sama-sama berasal dari Allah.

Perbedaan pemahaman juga menyangkut siapa yang dimaksud “orang-orang yang hidup sebelum kamu sekalian”, apakah umat yang ada di tanah Arab saja, atau seluruh umat manusia dimanapun mereka berada. Sebagian berpendapat, puasa merupakan ritual keagamaan yang sudah biasa dilakukan masyarakat Arab yang hidup pada masa sebelum kehadiran nabi Muhammad, baik di kalangan kaum Ahli Kitab maupun non-Ahli Kitab. Kendati al-Qur’an tidak secara jelas menginformasikan apakah masyarakat Arab non-Ahli Kitab pernah mengerjakan ibadah puasa atau tidak, menurut catatan sejarah, orang-orang Arab Quraisy pra kenabian Muhammad sudah biasa mengerjakan ibadah puasa *Asyura*. Ada pula yang memahami, pernyataan itu mencakup seluruh umat manusia yang berada di bawah bimbingan Nabi-nabi Allah, baik yang namanya disebutkan maupun yang tidak disebutkan dalam al-Qur’an, sejak nabi Adam sampai Nabi Muhammad.

Terlepas belum ditemukannya kesepakatan di kalangan mufassir tentang bentuk analogi “sebagaimana” (*kama*) dan siapa yang dimaksud

“orang-orang terdahulu” yang dijadikan analogi pembebanan hukum puasa, perbedaan pemahaman di atas sudah cukup menjadi bukti awal bahwa umat manusia sebelum kehadiran nabi Muhammad mendapat beban hukum puasa, kendati hukum puasa yang dibebankan pada mereka berbeda-beda dari segi waktunya, sifatnya, bentuknya, dan hukumnya. Dan yang lebih penting lagi adalah kenyataan bahwa pembebanan hukum puasa yang mencakup umat manusia sebelum kehadiran nabi Muhammad itu membuktikan bahwa puasa agama-agama yang dianut umat terdahulu itu berasal dari sumber yang sama dengan puasa Umat Islam, yakni bersumber dari Allah. Atas dasar itu, sangat tepat kiranya ketika Muhammad Abduh menyatakan bahwa puasa sebagai bukti “kesatuan agama”. Inilah pesan universal ayat di atas.

Belajar dari pesan universal di atas, dengan puasa, sejatinya umat Islam meningkatkan hubungan sosial antara sesama manusia, hubungan manusia dengan dirinya sendiri, hubungan antarpenganut satu agama, hubungan penganut agama dengan pemerintah, maupun hubungan antarpenganut agama yang berbeda. Itu tidak lain, karena “Allah menjadikan puasa sebagai acuan dan titik temu antara sesama penganut agama” yang dikenal dengan

istilah *kalimatun sawa'*. Tanpa adanya pesan universal ini, puasa hanya akan menjadi ritual personal yang belum tentu membawa efek sosial selama puasa maupun pasca puasa romadhan. Jika pesan universal ini yang kita jadikan pijakan dalam memaknai ayat puasa di atas, maka puasa romadhan tidak hanya bersifat manusiawi, tetapi juga mengajarkan orang yang berpuasa untuk bersikap manusiawi. Perasaan manusiawi itu akan muncul dalam diri orang yang berpuasa karena puasa dapat menghilangkan nafsu *ammarahnya* dan pada saat yang sama mengarahkan manusia menuju *nafsu mutmainnah*. Kita tidak akan meminta bantuan pihak lain untuk menutup warung makan di siang hari bulan romadhan demi menghormati puasa kita. Sebaliknya, dengan puasa, kita akan menghormati pihak lain yang tidak berpuasa, baik dari kalangan umat Islam, maupun pihak non-muslim yang tentu saja ritual dan seremonial puasanya berbeda dengan ritual dan seremonial puasa umat Islam. Di sinilah salah satu semangat takwa yang dimaksudkan ayat al-Qur'an tersebut.

Atas dasar itu pula, maka hari raya 'Id al-Fitri mendatang sejatinya dijadikan momentum kesadaran bersama dalam menatap Indonesia ke depan. Kesadaran itu tidak hanya dapat melepaskan

Indonesia dari konflik berkepanjangan di negeri nan indah ini, tidak hanya menghindarkan tindakan kekerasan yang acapkali mengatasnamakan agama, tetapi juga akan menciptakan kerukunan dan ketenangan hidup beragama. Sebab, tidak akan ada ketenangan dan kedamaian tanpa agama, namun juga sebaliknya, tidak akan ada ketenangan dan kedamaian dalam hidup beragama tanpa disertai kesadaran beragama, bahwa agama-agama yang ada di dunia ini, terutama agama-agama samawi berasal dari satu sumber, yakni Allah yang Maha Kasih.

Kehadiran buku yang bertajuk, “Pesan Profetik Romadhan” yang berisi percikan pemikiran para intelektual muslim Ponorogo ini sangat penting untuk meningkatkan pemahaman dan amalan ibadah puasa, terutama untuk menciptakan kedamaian dan kerukunan hidup antarumat beragama di Ponorogo. Selamat membaca.

Ponorogo, 9 Juni 2016

Dewan Pakar PC ISNU Ponorogo

Dr. Aksin Wijaya, M.Ag

MERANGKAI MAKNA RAMADAN

Syukur *al-hamdulillah* telah hadir buku “*Pesan Profetik Ramadan*” yang ditulis oleh para Sarjana NU Ponorogo. Ini tak lepas dari kerja keras Ahmad Syafi’i S.J., M.S.I, Sekjen ISNU Ponorogo, dalam menghimpun dan mengedit artikel-artikel yang terserak tentang topik seputar Ramadan. Artikel-artikel tersebut sebagian besar telah terbit pada kolom Ramadan Harian Ponorogo Post pada tahun 1436 H. Dari yang terserak ini diharapkan bisa terkompilasi dan bisa memberikan kemanfaatan dan pencerahan terhadap pemahaman keagamaan masyarakat terkait dengan topik seputar Ramadan.

Kehadiran buku ini merupakan

komitmen para Sarjana NU Ponorogo untuk menggiatkan budaya literasi, atau budaya “sabtu” (sadar baca-tulis), budaya yang masih dinilai rendah dibanding budaya “lisan” dan budaya “menonton”. Gerakan budaya “sabtu” ini diawali dengan terbitnya buku *Membaca dan Menggagas NU ke Depan: Senarai Pemikiran Orang Muda NU* (Yogyakarta: Terakata, 2015) yang penerbitannya dikomandani oleh Dr. H. Sutejo, Ketua Litbang PCNU Ponorogo dan didukung sepenuhnya oleh Pengurus Cabang Ikatan sarjana NU (ISNU) Ponorogo. Buku ini juga merupakan kompilasi dari pemikiran dan gagasan para Sarjana NU tentang berbagai problem sosial-keagamaan, utamanya dalam konteks Ponorogo.

Kehadiran dua buku sebagaimana tersebut di atas – dan semoga disusul dengan buku-buku yang lain – merupakan bentuk dakwah intelektual para Sarjana NU Ponorogo yang menyasar pada semua segmentasi masyarakat yang gemar membaca, bahkan generasi selanjutnya. Karena dengan ketajaman pena lah, seorang penulis akan tetap dikenang, walaupun nyawa sudah tidak dikandung badan. Ini sebagaimana dalam tradisi keislaman, kita mengenal Imam al-Syafi’i, Imam Malik, dan lain-lainnya yang gagasannya tetap dikenang dan menjadi mata rantai keilmuan Islam. Di sisi yang lain, kehadiran dua

buku ini semoga menjadi harapan dan geliat baru perkembangan NU di Ponorogo yang tidak saja bercorak spiritual akan tetapi juga intelektual.

Selanjutnya, buku di depan sidang pembaca ini, *Pesan Profetik Ramadan*, adalah hasil renungan dan refleksi para sarjana NU yang terangkai dalam enam sub bahasan: *pertama*, Fajar Ramadan, *kedua*, Selebrasi Ramadan, *ketiga*, Spiritualitas Ramadan, *keempat*, Dimensi Sosial Ramadan, *kelima*, Dimensi Medikal Ramadan, dan *keenam*, Hakikat Kemenangan Pasca Ramadan. Sebagai sebuah rangkaian, ibadah Ramadan sesungguhnya sangat terkait dengan ibadah dan hal yang lain. semua sub bahasan ini mencoba untuk melihat rangkaian dan kedalaman makna di balik aspek permukaan ibadah yang bersifat formal. Menyibak kedalaman makna ini menjadi sangat penting sehingga rangkaian ibadah Ramadan tidak bersifat kering dan menjadi rutinitas tahunan saja, akan tetapi bisa meningkatkan pemahaman dan penghayatan yang ujungnya bisa memberikan efek kesalehan, tidak saja bersifat personal akan tetapi sosial.

Pertama, dalam tradisi NU, mengawali Ramadan melihat hilal (*ru'yat*) atau menggenapkan hitungan bulan sebelumnya menjadi 30 hari adalah sebuah prinsip yang bersifat *ta'abbudi*. Sementara itu

Muhammadiyah menganut mazhab hisab dalam mengawali Ramadan. Perbedaan metodologi dua organisasi besar ini sering kali membawa perbedaan dalam penetapan awal Ramadan. Banyak wacana yang berkembang untuk melakukan penyatuan penetapan awal bulan, bahkan lewat otoritas pemerintah sekalipun dengan sidang itsbat yang dilakukan tiap tahunnya dengan prinsip bahwa keputusan pemerintah bersifat mengikat dan menghilangkan perbedaan. Akan tetapi realitasnya perbedaan penetapan awal bulan selalu saja terjadi. Maka, mengembangkan sikap toleransi, mengedepankan paradigma akhlak dan menghargai pendapat kelompok lain dalam persoalan ini menjadi sebuah tuntutan. Bukankah perbedaan yang bersifat *furu'iyah* adalah keniscayaan dan menjadi karakter fikih? Bahkan dikatakan bahwa siapapun yang tidak mengetahui perbedaan dalam fikih, maka ia tidak bisa mencium 'bau' fikih (*man lam ya'rif al-ikhtilaf lam yasyumma ra'ihat al-fiqh*).

Kedua, buku ini merenungkan hakikat dan makna menyambut dan memeriahkan Ramadan (selebrasi Ramadan). Ramadan adalah tamu agung. Sebagai tamu agung Ramadan harus disambut dan dimeriahkan (*tarhib*). Tetapi penyambutan tersebut tentu bukan dalam makna yang bersifat fisik dalam

bentuk 'kemeriahan' konsumsi sebagaimana yang salah kaprah terjadi selama ini. Setiap Ramadan umat Islam belanja lebih banyak, harga membumbung tinggi, dan inflasi pun terjadi. Sayangnya, belanja lebih banyak bukan untuk berbagi, akan tetapi untuk konsumsi yang bersifat pribadi. Bukan kah hal ini kontra produktif dengan makna puasa *al-imsak*? Makna selebrasi Ramadan mestinya adalah kemeriahan dan kegairahan aktivitas yang berorientasi pada penguatan moral-spiritual dan penguatan solidaritas sosial yang dilakukan secara tulus, bukan untuk kepentingan popularitas, bisnis, atau bahkan agenda politik terselubung. Adalah menarik tradisi orang Mesir tatkala Ramadan tiba. Di antaranya adalah menggelar buka puasa bersama secara gratis, tidak saja di masjid-masjid, akan tetapi juga di pinggir-pinggir jalan (kedai dan warung). Mereka menyebutnya sebagai *ma'idat al-rahman* (hidangan Tuhan) sebagai wujud empati terhadap para fakir miskin dan para musafir (Yusuf Burhanuddin, 2006).

Ketiga, jantung dari Ramadan adalah spiritualitas Islam. Beberapa pakar menyebut sufisme sebagai spiritualitas Islam (Aprinus Salam, 2004). Ini tak lain karena sufisme adalah dimensi batin yang mengatur seluruh organisme keagamaan Islam. Begitu juga

dengan puasa Ramadan. Ramadan mengajarkan bahwa ibadah tidak boleh terbelenggu dalam syarat-rukun yang bersifat fiqhiyah, akan tetapi harus menukik pada kedalaman jiwa, olah rasa, dan benar-benar menjadi media pelatihan mental umat Islam. Puasa dalam hal ini diharapkan benar-benar bisa menggali kualitas ketuhanan dalam diri setiap muslim. Puasa harus bisa mengajarkan kesabaran, kejujuran, empati, kasih sayang, keselamatan terhadap yang lain. Di sisi yang lain puasa seharusnya bisa mengubur kualitas rendah pada diri manusia. Para sufi dalam hal ini sering menyitir hadis: “Matilah sebelum engkau mati” yang menyimpan makna spiritual: *“Kuburkan kualitas rendahmu sebelum engkau pulang kembali ke asal”* (K.H. Hussein Muhammad, 2014). Kualitas rendah yang dimaksud adalah yang bisa mereduksi kemanusiaan manusia, seperti amarah, keserakahan, ketidakjujuran, kepongahan dan arogansi terhadap yang lain. Dalam konteks ini, hadis telah mengingatkan kepada kita tentang berapa banyak orang yang berpuasa, akan tetapi mereka tidak mendapatkan apapun kecuali lapar dan dahaga.

Keempat, bahwa spiritualitas Ramadan tidak berhenti pada dimensi batin yang bersifat individual, akan tetapi terejawantah secara sosial. Salah satu

indikator diterimanya ibadah adalah semakin terpupuknya kepedulian dan tanggung jawab sosial. Sungguh banyak pesan teks-teks keagamaan tentang korelasi antara ibadah yang bersifat individual dengan yang bersifat sosial. Hadis riwayat al-Bukhari misalnya menyatakan: “*Tidak dikatakan beriman orang yang tertidur karena kekenyangan sementara tetangganya tidak dapat tidur karena kelaparan*”. Ini artinya bahwa Tuhan membenci orang yang khusus beribadah secara mahdlah sementara dia abai dengan lingkungan yang membutuhkan uluran tangannya. Ini sebagaimana perintah puasa adalah untuk meraih predikat taqwa. Taqwa, walaupun menyangkut kualitas hubungan manusia dengan Tuhannya, akan tetapi ia mempunyai implikasi sosial, yakni bersikap adil terhadap sesama. Taqwa tidak saja mencakup pengertian *al-iman*, akan tetapi juga *al-birr*, yakni kerelaan untuk mendermakan harta, kasih sayang terhadap fakir-miskin, anak yatim dan orang-orang yang membutuhkan (M. Dawam Rahardjo, 1996). Dari semua ini dapat dipahami bahwa puasa tidak hanya mempunyai pesan spiritual akan tetapi juga pesan sosial sebagaimana tujuan predikat taqwa dalam puasa.

Kelima, Selain merupakan ibadah yang bersifat mutlak, Puasa Ramadan memberikan efek positif

bagi kesehatan. Ini selaras dengan sabda Nabi saw.: “Berpuasalah, niscaya kamu sekalian mendapatkan kesehatan”. Efek positif puasa bagi kesehatan bukan hanya keyakinan yang bersifat normatif, akan tetapi telah diamini oleh dunia medis. Korelasi positif puasa dan kesehatan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Makanan merupakan sumber nutrisi bagi tubuh. Di sisi yang lain, makanan dalam kadar tertentu juga membawa zat yang berbahaya bagi tubuh. Tak heran bila kemudian banyak orang menyebut bahwa sumber penyakit sejati adalah makanan itu sendiri, apalagi makanan yang tidak berimbang, atau makanan yang jelas-jelas tidak sehat. Karena itulah al-Qur'an mengkualifikasi makanan tidak hanya “halal” akan tetapi juga “thayyib”. Puasa Ramadan dalam hal ini merupakan detoksifikasi terhadap racun dan zat berbahaya dalam tubuh yang telah terakumulasi selama satu tahun yang sangat berpotensi mendegenerasi tubuh manusia;
2. Sumber penyakit selain makanan adalah “stress”. Sementara aktivitas puasa oleh banyak peneliti dinilai bisa mengendalikan stress. Puasa mengajarkan kesabaran dan kedamaian dengan sejenak menjauhkan diri dari nafsu makan-minum dan syahwat. Konon, Plato dan Socrates

membiasakan puasa 10 hari tiap bulannya untuk ketenangan dan penyucian pikiran;

3. Pencernaan manusia membutuhkan istirahat. Ibaratkan mesin butuh perawatan dan *tune up* untuk pemakaian yang lebih lama. Maka puasa adalah momen untuk mengistirahatkan mesin pencernaan manusia;
4. Puasa dalam sejarahnya merupakan bentuk terapi kesehatan. Zaman dahulu, Pendeta Nasrani pun juga berpuasa untuk terapi kesehatan. Ibn Sina, dokter muslim kenamaan abad XI, juga mewajibkan puasa kepada semua pasien yang datang kepadanya selama tiga minggu untuk kesehatan dan penyembuhan (Yusuf Burhanuddin, 2007)

Terakhir, puncak Ramadan adalah 'Idul Fitri, momen yang dinilai sakral oleh umat Islam. Ekspresi Lebaran Fitri ini diwujudkan dalam bentuk silaturahmi dengan keluarga dan sesama, mudik, *open house*, dan bahkan piknik/wisata. Semuanya merupakan manifestasi dari wujud kegembiraan karena telah "lulus" ujian Ramadan. Sebagaimana selebrasi dan *tarhib* Ramadan, momen 'Idul Fitri pun masih banyak yang dimaknai secara fisik. 'Idul Fitri kemudian identik dengan "yang baru" (baju

baru, perabot baru, kendaraan baru, dan sebagainya) yang sering kali dipaksakan. Akhir Ramadan yang semestinya semakin intens bermunajat kepada Tuhan, justru disibukkan dengan persiapan 'Idul Fitri. Momen silaturahmi dan mudik kemudian menjadi ajang pengungkapan eksistensi dan keberhasilan ekonomi yang mudah berujung pada riya'. Semuanya ini tentu paradoks dengan hakikat 'Idul Fitri.

'Idul Fitri adalah simbolisasi kemenangan melawan hawa nafsu, 'Idul Fitri adalah kesucian, kembali pada fitrah kemanusiaan setelah dosa-dosa dilunturkan pada bulan Ramadan. 'Idul Fitri adalah kemenangan bagi mereka yang telah secara maksimal melakukan ibadah pada bulan suci Ramadan dengan hanya mengharap ridla Tuhan. 'Idul Fitri adalah momen kesedihan seorang hamba karena berpisah dengan Ramadan yang penuh berkah, sekaligus harapan untuk bisa menyambut Ramadan berikutnya. Ramadan adalah bulan ujian dan pelatihan yang seharusnya berefek pada 11 bulan yang lain, dan bukan justru dinihilkan dan direduksi hasilnya dengan hingar-bingar, hiruk-pikuk, dan hedonisme perayaan lebaran yang sebagian besar sesungguhnya adalah kontruksi sosial yang tidak selalu berkorelasi dengan nilai agama.

Karena itu, sudah semestinya selebrasi 'Idul

Fitri dilakukan secara sederhana sehingga ungkapan populer *min al-‘aidin wa al-faiẓin* pada momen ‘Idul Fitri tidak hanya ucapan selamat yang bersifat fomal belaka, akan tetapi benar-benar substansi kemenangan pasca Ramadan yang diraih umat Islam. *Semoga!*

Royal Bukit Asri, 10 Juni 2016 M
PC ISNU Ponorogo

Dr. Abid Rohmanu, M.H.I.

DAFTAR ISI

Pengantar Editor	iii
Puasa: Antara Aksesori dan Substansi	
Pengantar Dr. Aksin Wijaya, M.Ag	x
Kesatuan Agama Sebagai Pesan Universal Puasa	
Pengantar Dr. Abid Rohmanu, M.H.I	xx
Merangkai Makna Ramadhan	
Daftar Isi	xxxi

BAGIAN I: FAJAR RAMADHAN

1. Otoritas Tunggal dalam Penetapan 2
Awal Bulan Qamariyah:
Antara Harapan Dan Tantangan
Nihayatur Rohmah
2. Kuasa Negara dalam Penetapan 1 Ramadhan 7
Ahmad Syafi'i SJ
3. Penetapan 1 Ramadhan: Perspektif NU..... 13
H. Luthfi Hadi Aminuddin

BAGIAN II: SELEBRASI RAMADHAN

1. Ramadhan dan Budaya Konsumtif Umat...	18
<i>Ahmad Syafi'i SJ.</i>	
2. Hindari Komersialisasi Ramadhan	23
<i>Murdianto</i>	
3. "Tahniah": Antara Syar'i dan Tradisi	27
<i>Ahmad Syafi'i SJ</i>	
4. Sisi Menarik Perempuan.....	32
<i>Ifrotul Hidayah</i>	
5. Perempuan dan Dilema dalam Beribadah ..	35
<i>Hj. Usnida Mubarakah</i>	

BAGIAN III: SPIRITUALITAS RAMADHAN

1. Quantum Puasa dan Revolusi Mental.....	40
<i>Ahmad Syafi'i SJ</i>	
2. Matematika Puasa	46
<i>Iswahyudi</i>	
3. Sucikan Diri dan Tebarkan Kesalehan Sosial	52
<i>Fatchul Aziz</i>	
4. Puasa dan Metamorfosis Kehidupan	57
<i>Ahmad Syafi'i SJ</i>	
5. Puasa Eksoteris vs Puasa Esoteris	61
<i>Iswahyudi</i>	
6. Kecerdasan Ramadhan	67
<i>Idam Mustofa</i>	

7.	Kecerdasan Nabi.....	70
	<i>Nurul Hakim</i>	
8.	Tafakkur: Kiat Meraih Tujuan Puasa.....	75
	<i>H. Luthfi Hadi Aminuddin</i>	
9.	Puasa dan Takdir Tuhan	79
	<i>Agus Setyawan</i>	
10.	Pahala dalam Ibadah.....	83
	<i>Ifrotul Hidayah</i>	

BAGIAN IV: DIMENSI SOSIAL (ITA)

RAMADHAN

1.	“Defisit” Nilai Ibadah	88
	<i>Ahmad Syafi’i SJ</i>	
2.	Puasa dan Kesalehan Sosial.....	93
	<i>Endrik Safudin</i>	
3.	Kedermawanan Perusahaan.....	98
	<i>Miftahul Huda</i>	
4.	Sosialita Ramadhan dan	102
	Fenomena Jama’ah <i>Facebook</i> -Iyah	
	<i>Ahmad Syafi’i SJ</i>	
5.	Puasa dan Kesadaran Sosial.....	108
	<i>Miftahul Huda</i>	
6.	Puasa dan Konservasi Alam	112
	<i>Idam Mustofa</i>	

7. Mempertanyakan Kembali Kualitas Ibadah di Bulan Ramadhan 116
Endrik Shafudin
8. Ramadhan yang Lebih Bermakna 121
Murdianto

BAGIAN V: DIMENSI MEDIKAL PUASA

1. Puasa, Kesehatan, dan Keabadian 128
Hj. Rahmah Maulidia
2. Puasa: Proses Autolisi Tubuh 135
dan Imunisasi Hati
Mukhtim Humaidy
3. Asuransikan Kesehatan Diri dengan Puasa 142
Nihayatur Rohmah
4. Puasa dan Metabolisme Tubuh..... 149
Fuad Fitriawan
5. Puasa: Antara Kesehatan dan Ritual Sosial 155
M. Fathurahman
6. Manfaat Puasa Ramadhan terhadap 161
Kesehatan Fisik dan Mental
Nurul Inayah
7. Bulan Ramadhan: *The Real ESQ Training*. 168
Abdul Halim Fathani
8. Puasa Itu Menyehatkan, Benarkah? 175
Ahmad Syafi'i SJ

BAGIAN VI: HAKEKAT KEMENANGAN PASCA RAMADHAN

1. Mencontoh Rayap	180
<i>Iswahyudi</i>	
2. Belajar Nilai Puasa dari Prilaku Binatang...	185
<i>Hendro Kusumo Eko Prasetyo Moro</i>	
3. Ramadhan: Antara Momentum Vital	193
dan Realitas Keumatan	
<i>Ahmad Syafi'i SJ</i>	
4. Makna Psikologis Mudik	197
<i>Murdianto</i>	
5. Menghitung Diri, Menuju Kemenangan Sejati .	200
<i>Ahmad Syafi'i SJ</i>	
6. Kunci Kesuksesan Hidup	203
<i>H Luthfi Hadi Aminuddin</i>	
7. Historisitas Mudik	207
<i>Muhammad Misbahuddin</i>	
8. Menuju Kesuksesan	211
<i>Nurul Hakim</i>	
9. Kampanye Damai	217
<i>Idam Mustofa</i>	
10. Kemenangan Rasulullah hingga Gajah Mada	221
<i>M Fathurahman</i>	
11. Kesenambungan Empat Bulan Suci	226
<i>Nurul Hakim</i>	

Sekilas Tentang Editor	230
------------------------------	-----



BAGIAN I

Fajar *Ramadhan*



OTORITAS TUNGGAL DALAM PENETAPAN AWAL BULAN QAMARIYAH: ANTARA HARAPAN DAN TANTANGAN

Oleh: Nihayatur Rohmah

(Dosen Tetap STAI Ngawi dan Pengurus LFNU Cabang Ponorogo)

Problematika Hisab Rukyah merupakan persoalan klasik namun senantiasa aktual untuk diperbincangkan. Kontroversi dalam penetapan awal bulan Qamariyah kian menjadi tradisi yang dapat dipahami namun tetap meresahkan masyarakat. Ketika persoalan ibadah yang berdimensi sosial-sebagaimana persoalan penetapan dalam mengawali puasa dan mengakhiri puasa-dibutuhkanlah kerangka pemikiran yang berbasis kemaslahatan umum. Wajah bumi pertiwi kerap kali dihiasi dengan “tuntunan” yang berujung pada “tontonan” yang dapat mengancam ukhuwwah Islamiyah.

Truth claim ormas keagamaan dan belum dapat diterimanya otoritas tunggal di Negeri ini menjadi pemicu perbedaan yang tak berkesudahan. Ketika otoritas dikonfrontasikan antara pemimpin Negara dan pemimpin ormas maka dibutuhkanlah jiwa besar untuk mengalah guna meraih kemenangan. Jadi, berbesar hati untuk mengambil Pemerintah sebagai otoritas tunggal untuk menciptakan persatuan ummat adalah lebih utama daripada mempertahankan kriteria kalender masing-masing ormas. Tak ubahnya dengan kalender lain, kalender Hijriyah adalah realitas yang diproduksi oleh segelintir elite (*baca:* kelompok orang penting yang berkuasa dalam masyarakat).

Posisi publik umat dalam pertalian ini adalah konsumen dari-dan mengamalkan saja—kalender yang dihasilkan oleh elite mereka. Wajah kalender hijriyah di suatu negeri, dengan demikian adalah cermin bening dari ihwal para elite mereka. Kesatuan kalender hijriyah tiada lain adalah buah dari kesatuan otoritas, dan otoritas yang dimaksud dalam level Negara tiada lain adalah Ulil Amri.

Upaya mengatasi dilema yang tak berkesudahan. Upaya pemerintah melalui sidang itsbat pada dasarnya berpijak pada upaya tercapainya keseragaman, kemaslahatan dan persatuan umat Islam Indonesia.

Pemerintah dengan berdasar pada kaidah "*hukm al-hâkim ilzâmun wayarfa' al-khilâf*" (keputusan hakim/pemerintah itu mengikat dan menyelesaikan perbedaan pendapat). Keputusan yang diambil pemerintah, sebagai upaya untuk mengakomodir semua madzhab semestinya dapat diterima dan diikuti oleh semua pihak. Namun dalam tataran realitas, ternyata masing-masing pihak mengeluarkan keputusannya sendiri-sendiri. Kini, Sudah saatnya menanggalkan egoisme ormas, egoisme partai dan aliran demi kepentingan persatuan umat.

Persoalan penetapan awal Ramadhan, Syawal, dan Dzulhijjah bukan sekadar masalah penetapan waktu ibadah. Ada cita-cita besar yang ingin diwujudkan umat Islam: mewujudkan kalender Islam yang mapan. Di Indonesia, otoritas pemerintah belum sepenuhnya disepakati. Saat ini otoritas pimpinan ormas Islam masih lebih dipercaya. Batas wilayah secara umum sudah disepakati yaitu batas wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI), walau ada yang menginginkan batas wilayah global (namun tanpa memberikan konsepnya). Masalah kriteria makin menampakkan perbedaan antar-ormas Islam, khususnya antara Muhammadiyah, Nahdlatul Ulama (NU), dan Persatuan Islam (Persis).

Perdebatan dalam hisab rukyat merupakan

persoalan klasik namun tetap aktual. Selanjutnya, salah satu problematika dalam aplikasi hukum yang tetap hangat diperdebatkan baik yang klasik maupun yang kontemporer adalah tentang tujuan hukum itu sendiri (*the purpose of law*). Ada yang beranggapan bahwa ketika hukum itu dibuat, sudah tentu memiliki tujuannya sehingga pada masa selanjutnya aplikasi hukum merupakan *cause and effect matter* (urusan sebab akibat) tanpa perlu lagi melihat konteks tujuan awal hukum.

Dalam menyelesaikan masalah kontemporer-semisal persoalan hisab rukyat-satu-satunya solusi yang tepat adalah menangkap prinsip-prinsip dasar, makna-makna universal dan tujuan-tujuan yang terkandung di dalamnya untuk kemudian diterapkan dalam wajah baru yang sesuai dengan semangat merealisasikan kemaslahatan umum. Inilah yang dinamakan dengan *maqashid-based ijtihad*.

Dalam operasionalisasinya, *maqashid-based ijtihad* ini ada tiga hal pokok yang harus dijadikan dasar/pijakan utama; *pertama*, mufti atau penentu hukumnya adalah orang-orang yang benar-benar memenuhi kualifikasi sebagai mujtahid. *Kedua*, mengetahui dengan baik konteks problematika hukum yang terjadi (terutama seluk beluk problematika hisab rukyat di Indonesia). *Ketiga*,

berpegang teguh pada dalil-dalil yang mu'tabar (diakui validitas dan reabilitasnya). Dalam prosesnya, tiga dasar tersebut dilakukan dalam tiga tahap besar, yaitu *tasyawwur*, *takyîf*, dan *tathbîq*. *Tasyawwur* adalah tahapan pengenalan hakikat permasalahan dan konteksnya dalam realitas, sementara *takyif* adalah menyusun dalil-dalil yang dianggap sesuai dengan masalah-masalah baru itu, dan *tathbiq* adalah tahapan terakhir penentuan hukum dengan mempertimbangkan kemaslahatan, akibat hukum dan tujuan-tujuan hukum itu sendiri (Darwis, 2012: 387). Kiranya semua prosedur di atas tercermin dalam hal ikhwal sidang Itsbat Kemenag RI. Maka kemaslahatan apalagi yang lebih besar yang dapat diharapkan selain *ukhuwwah Islamiyah*.

Jadi, berbesar hati untuk mengambil Pemerintah sebagai otoritas tunggal untuk menciptakan persatuan ummat adalah lebih utama daripada mempertahankan kriteria kalender masing-masing ormas. Bersepakat pada satu otoritas pun menjadi bagian mewujudkan cita-cita besar umat Islam, yaitu mewujudkan kalender Islam yang mapan. Semoga cita-cita ini segera terwujud...***

KUASA NEGARA DALAM PENETAPAN 1 RAMADHAN

Oleh: Ahmad Syafi'i SJ.

*(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan
Sekretaris PC ISNU Ponorogo)*

Kalaupun kita teliti, perbedaan penetapan awal bulan qamariyah di Indonesia memang tidak pernah sepi. Di masa penjajahan dahulu, fenomena ini sempat tertangkap oleh Dr. Snouck Hurgronje. Dia mengatakan bahwa tak usah heran jika di negeri ini hampir setiap tahun timbul perbedaan penetapan awal tahun, lebaran dan penetapan Idul Adha. Bahkan terkadang perbedaan itu terjadi antara kampung – kampung berdekatan.

Pernyataan Snouck Hourgronje tersebut tidaklah berlebihan, karena memang banyak sekali aliran pemikiran yang berkaitan dengan penetapan tersebut.

Secara keseluruhan aliran pemikiran yang berkaitan dengan penetapan awal bulan Qamariyah terbagi menjadi dua besar. Pertama, kelompok yang berbasis pada ru'yatul hilal. Kedua, kelompok yang berbasis pada hisab.

Namun jangan dikira pembagiannya sesederhana itu. Ternyata di dalam masing-masing kelompok, masih ada pecahan-pecahan lagi, yang membuat -meski mereka sama-sama menggunakan metode ru'yat-, hasilnya bisa saja sangat berbeda. Demikian juga dengan sesama penganut madzhab hisab, meski sama-sama memakai hisab, hasilnya sangat boleh jadi berbeda. Semua itu lantaran di dalam satu kelompok itu ternyata masih ada pecahan-pecahan lagi.

Apapun metode penetapan awal Ramadhan dan Syawal, baik yang menggunakan hisab atau pun ru'yat, sudah bisa dipastikan hasilnya pasti berbeda-beda. Kalau tiap kelompok masyarakat atau bahkan tiap orang dibolehkan untuk menetapkan sendiri-sendiri, pasti perbedaan awal Ramadhan dan Lebaran tidak bisa dihindarkan. Bahkan boleh jadi perbedaan itu bukan hanya di dua hari yang berbeda, bisa saja menjadi tujuh hari yang berbeda.

Segala macam khilaf dalam penentuan awal Ramadhan tidak akan pernah ada jalan keluarnya, selama tidak ada satu pihak yang diakui bersama dan

ditaati. Dalam sejarah Islam, pihak itu adalah *as-Sulthân*, yaitu penguasa.

Dalam ilmu fiqih disebutkan bahwa salah satu peran dan tugas penguasa negara adalah menjadi penengah yang berwenang untuk menetapkan jatuhnya awal Ramadhan; “*hukmu al-hâkim ilzâm wa yarfa’u al-khilâf*” (keputusan hakim/pemerintah itu mengikat dan menyelesaikan perbedaan pendapat). Meski ada sekian banyak kajian dan perselisihan para fuqaha di dalamnya, namun kata akhir kembali kepada penguasa.

Dalilnya adalah apa yang terjadi di masa Rasulullah SAW, meski ada orang yang melihat hilal, tetapi dia tidak boleh menjadi penentu keputusan atas ketetapan awal Ramadhan. Dia harus melapor kepada Rasulullah SAW, lalu beliau SAW yang nanti akan memproses kesimpulannya.

Otoritas ketuk palu ada di tangan Rasulullah SAW, bukan semata mata karena beliau seorang nabi yang mendapat wahyu, melainkan dalam kapasitas beliau sebagai kepala negara dan penguasa yang sah. Kita tidak mengatakan bahwa keputusan di tangan Rasulullah SAW karena beliau seorang nabi. Kalau sebagai nabi, tentu beliau tidak perlu menunggu laporan dari para shahabat untuk melihat hilal. Cukup beliau bertanya saja kepada malaikat Jibril, atau bertanya langsung kepada

Allah SWT tentang kapan masuknya Ramadhan, pasti bisa dengan mudah didapat jawabannya. Namun kedudukan Rasulullah SAW memang bukan sebagai nabi melainkan sebagai kepala negara.

Begitulah beliau mencontohkan kepada kita, bahwa mekanisme penetapan bulan Ramadhan itu harus lewat proses ketetapan oleh kepala negara. Orang-orang yang melihat hilal mendatangi Rasulullah SAW dalam kedudukannya sebagai penguasa yang sah dan memberi kabar. Lalu keputusan 100% berada di tangan kepala negara. Proses dan prosedur semacam ini bisa kita simak dalam hadis berikut:

تَرَأَى النَّاسُ الْهِلَالَ فَأَخْبَرْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنِّي رَأَيْتُهُ فَصَامَهُ وَأَمَرَ النَّاسَ بِصِيَامِهِ

“Dari Abdullah bin Umar radhiyallahuanhu bahwa orang-orang mencari-cari hilal. Aku memberitahukan Nabi SAW bahwa diriku telah melihatnya, maka beliau berpuasa dan memerintahkan orang-orang untuk berpuasa.” (HR. Abu Daud dan Al-Hakim)

Abdullah bin Umar radhiyallahu ‘anhu adalah seorang yang faqih dan merupakan ulama di kalangan

shahabat. Beliau termasuk orang yang menyaksikan hilal Ramadhan. Namun kita diajari oleh sikap dan tindakan beliau yang memang seharusnya dilakukan.

Tidak mentang-mentang beliau merasa melihat hilal, lantas beliau memutuskan sendiri kapan mulainya Ramadhan. Beliau datang dulu kepada Rasulullah SAW untuk menyampaikan laporan pandangan mata, dimana beliau menjadi saksi atas terlihatnya hilal bulan Ramadhan.

Perkara apakah laporannya diterima atau tidak oleh Rasulullah, maka wewenang itu sepenuhnya berada di tangan Rasulullah SAW. Abdullah bin Umrah tidak berpuasa sendirian hanya karena dirinya merasa melihat hilal. Tetapi beliau melaporkan saja, dan memang itulah yang seharusnya dilakukan oleh siapa pun yang melihat hilal.

Demikian juga hal yang dilakukan oleh seorang *a'rabi* yang melihat hilal dari tengah padang pasir. Dia segera mendatangi Nabi SAW dan melaporkan apa yang dilihatnya.

جَاءَ أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: إِنِّي
رَأَيْتُ الْهِلَالَ -يَعْنِي رَمَضَانَ- قَالَ: أَتَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ
إِلَّا اللَّهُ ؟ أَتَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ ؟ قَالَ: نَعَمْ.
قَالَ: يَا بِلَالُ أَذِنَ فِي النَّاسِ أَنْ يَصُومُوا عَدًّا

“Seorang a’rabi datang kepada Nabi SAW dan melapor, “Aku telah melihat hilal”. Rasulullah SAW bertanya, “Apakah kamu bersaksi bahwa tidak ada tuhan kecuali Allah dan bahwa Muhammad adalah utusan-Nya?”. Dia menjawab, “Ya”. Beliau berkata, “Bilal, umumkan kepada orang-orang untuk mulai berpuasa besok”. (HR. Tirmizy dan An-Nasa’i)

Demikian juga di masa-masa berikutnya. Semua orang yang merasa melihat hilal Ramadhan, berkewajiban melapor kepada Amirul Mukminin. Lalu Amirul Mukminin yang akan mengumumkan kapan jatuhnya tanggal 1 Ramadhan. Boleh jadi sebuah laporan diterima dan boleh jadi ditolak dengan berbagai pertimbangan.

Dan itulah yang telah terjadi selama kurun 14 abad ini. Umat Islam di seluruh dunia selalu mengacu kepada penguasa tatkala memulai awal Ramadhan. Mereka tidak memulai puasa sendiri-sendiri atau berdasarkan kelompok kecil-kecil.

Walhasil, semoga teladan yang baik ini, bisa menginspirasi umat yang menghuni negeri tercinta ini. *Wallâhu A’lam bi al-Shawwâb!****

PENETAPAN 1 RAMADHAN: PERSPEKTIF NU

Oleh: H. Luthfi Hadi Aminuddin

(Sekretaris PCNU Ponorogo)

Ada dua metode penetapan awal bulan qamariyah. Yakni, hisab dan rukyat. Masing-masing metode memiliki kriteria bermacam-macam. Di Indonesia, dua metode itu dianut Muhammadiyah dan Nahdlatul Ulama (NU), dua ormas terbesar. Muhammadiyah menganut metode hisab dengan kriteria hisab wujud al-hilal. Sedangkan NU menganut metode rukyat dengan kriteria *ru'yat bi al-fi'li*.

Sebagai sebuah jamiyah diniyah Islamiyah (organisasi sosial keagamaan Islam), NU berkewajiban senantiasa mengamalkan, mengembangkan, dan menjaga kemurnian ajaran agama yang diyakininya. Termasuk penentuan awal

bulan qamariyah yang ada hubungannya dengan ibadah di bulan Ramadhan, Shawwal, dan Dhu al-Hijjah.

Sikap NU tentang sistem penentuan awal bulan Qamariyah, khususnya awal bulan Ramadhan, Shawwal, dan Dhu al-Hijjah diambil melalui keputusan Mukhtar NU XXVII di Situbondo (1984); Munas Alim Ulama di Cilacap (1987); Seminar Lajnah Falakiyah NU di Pelabuhan Ratu Sukabumi (1992); Seminar Penyerasian Metode Hisab dan Ru'yat di Jakarta (1993); dan Rapat Pleno VI PBNU di Jakarta (1993); yang akhirnya tertuang dalam Keputusan PBNU Nomor 311/A.II.04.d/1994 tertanggal 1 Sya'ban 1414 H/13 Januari 1994 M, serta Mukhtar NU XXX di Lirboyo Kediri (1999).

Pandangan NU tentang rukyat sebagai dasar penentuan awal bulan Ramadhan, Shawwal, dan Dhu al-Hijjah didasarkan atas pemahaman bahwa nash-nash tentang rukyat itu bersifat ta'abbudiy. Ada nash Al-Qur'an yang dapat dipahami sebagai perintah rukyat. Yaitu, QS. Al-Baqarah:185 (perintah berpuasa bagi yang hadir di bulan Ramadhan) dan QS Al-Baqarah:189 (tentang penciptaan ahillah).

Selain itu, tidak kurang dari 23 hadis tentang rukyat yang diriwayatkan Al-Bukhari, Muslim, Abu Daud, At-Tirmidzi, An-Nasa'i, Ibnu Majah, Imam

Malik, Ahmad bin Hambal, Ad-Darimi, Ibnu Hibban, Al-Hakim, Ad-Daruquthni, Al-Baihaqi, dan lain-lain. Dasar rukyat ini dipegangi para sahabat, tabi'in, tabi'al-ttabi'in dan empat madhhab (Hanafi, Maliki, Syafii, dan Hambali).

Sebagai konsekuensi dari prinsip *ta'abbudiy*, NU tetap menyelenggarakan *ru'yatul hilal bil fi'li* di lapangan, betapapun menurut hisab hilal masih di bawah ufuk seperti yang terjadi pada penentuan awal bulan Ramadhan 1436 H tahun ini. Berdasarkan hitungan falak, ijtima akhir bulan Sya'ban 1436 H jatuh pada Selasa Legi, 16 Juni pukul 20.00 dengan posisi hilal di bawah ufuk minus 2 derajat. Ini dilakukan agar pengambilan keputusan istikmal itu tetap didasarkan pada sistem rukyat di lapangan yang tidak berhasil melihat hilal, bukan atas dasar hisab .

Dengan begitu, penetapan awal bulan Qamariyah yang dipegang NU adalah *ru'yat al-hilal bi al-fi'li* (melihat hilal secara langsung) atau istikmal. Sedangkan kedudukan hisab hanyalah sebagai pembantu dalam melaksanakan rukyat.

Atas dasar pemikiran di atas, maka PB Nahdlatul Ulama tidak mengumumkan jatuhnya tanggal 1 Ramadhan 1436 H jauh hari sebelumnya, sebagaimana yang dilakukan oleh ormas lain. Melainkan tetap menunggu hasil *ru'yat al-hilal*

yang dilakukan di tempat-tempat khusus untuk pengamatan hilal di seluruh wilayah Indonesia.

Berdasarkan hitungan di atas, kemungkinan hilal bisa dirukyat sangat tipis atau kalau tidak berlebihan bisa dikatakan mustahil. Tanpa bermaksud mendahului hasil rukyat, hampir bisa dipastikan bahwa NU akan menetapkan 1 Ramadhan 1436 H yang jatuh pada Kamis Pon, 18 Juni 2015. *Wallah a'lam bi al-Sawab.****



BAGIAN II

Selebrasi Ramadhan



RAMADHAN DAN BUDAYA KONSUMTIF UMAT

Oleh: Ahmad Syafi'i Sj.

*(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan
Sekretaris PC ISNU Ponorogo)*

Bagi bangsa Indonesia, Ramadhan bukan hanya urusan agama atau syariat *ansich*, melainkan sudah berubah wujud menjadi urusan budaya atau tradisi yang sulit dipisahkan dari *life style* dan mentalitas bangsa. Tradisi bulan Ramadhan ini sudah sangat melekat sedemikian rupa, sehingga menjadi indikasi betapa lekatnya agama Islam ini terhadap pola hidup dan gaya kehidupan bangsa Indonesia.

Di balik kemeriahan dan gegap gempita tradisi Ramadhan dari bangsa kita, kadang juga muncul kritik yang mencoba menelaah sejauh mana hubungannya dengan nilai-nilai ajaran syariah sebagaimana disebutkan di

dalam Al-Qur'an dan sunah Nabi SAW. Dari sebagian tradisi itu, ada yang memang selaras dengan dengan nilai-nilai syariah tanpa mengalami penyimpangan. Namun, tidak sedikit yang telah mengalami penyimpangan. Di antara tradisi yang diduga kuat telah menyimpang dari ajaran agama itu adalah tradisi atau budaya konsumtif di bulan Ramadhan dan saat-saat menjelang Lebaran.

Tidak bisa dimungkiri bahwa kotak ajaib yang bernama televisi ikut andil membentuk sebuah budaya masyarakat yang *the economic of wants*, bukan *the economic of need*. Maksudnya, orang membeli barang bukan karena faktor kebutuhan, melainkan karena keinginan semata. Sering terjadi, misalnya, seorang ibu yang pergi ke pasar ingin membeli sapu, sesampai di rumah malah membawa sepatu. Sebab, dia melihat di etalase toko dekat penjual sapu, sepasang sepatu merayu dibeli. Dalam konteks ini, si ibu dalam contoh kasus tadi, sangat mungkin menjadi representasi dari budaya masyarakat kita yang kian hari kian memanjakan keinginan daripada memprioritaskan kebutuhan mereka dalam berbelanja.

Tahukah kita berapa biaya yang dikeluarkan penduduk Indonesia yang sebagian besar berstatus muslim dalam meraih kebahagiaan seiring datangnya

bulan Ramadhan dan saat-saat menjelang Hari Raya Idul Fitri tahun 2010? Ternyata angkanya sangat fantastis, tidak kurang dari Rp 52 triliun (www.vivanews.com 16 September 2010). Sungguh luar biasa besar biaya syiar Lebaran bangsa miskin ini. Dan saya yakin bahwa angka itu akan terus merangkak naik seiring bergantinya tahun.

Kita menyadari bahwa secara bertahap namun pasti, otak kita telah dibentuk melalui iklan-iklan produk konsumtif untuk seantiasa memikirkan bagaimana memperoleh barang tersebut. Tambahan lagi, tampilan iklan-pun diperlombakan. Pada saat pikiran telah terpatir pada keinginan memperoleh barang dimaksud, maka target usaha, kerja, bahkan hidup telah terfokus pada apa yang diinginkannya tersebut.

Di tengah realitas kondisi ekonomi bangsa kita yang masih jauh di bawah negara lain, masyarakat kita malah semakin dikendalikan oleh budaya konsumtivisme. Besarnya peningkatan permintaan terhadap barang-barang teknologi seperti yang diberitakan di beberapa media sejak tahun-tahun lalu hingga sekarang telah menunjukkan perilaku konsumtif bangsa Indonesia yang semakin memprihatinkan. Tiada hari tanpa belanja dan membeli. Bahkan, sebagian dari mereka sudah ada

yang mengidap penyakit *shopilimia*, yaitu penyakit kecanduan berbelanja yang semakin menggilai dan membabi buta. Masyarakat kita pun akhirnya semakin sulit membedakan antara kebutuhan dan keinginan.

Fenomena tersebut tentu saja sangat paradoks dan kontra produktif dengan nilai-nilai luhur dan semangat dari puasa Ramadhan. Sebagaimana kita mafhumi bersama bahwa pelajaran yang paling mendasar tentang hakikat berpuasa selama sebulan penuh, di antaranya, bahwa puasa mendidik kita untuk berperilaku hidup sederhana. Makan dan minum apa adanya, tidak berlebih-lebihan. Kalaupun ada kegembiraan, karena sesungguhnya kita merasa bersyukur bahwa Allah SWT telah memberi kita kesempatan untuk bisa menjalankan puasa dan ibadah-ibadah lainnya.

Dalam konteks inilah, ada sebuah pertanyaan besar yang perlu kita renungkan dan menjadi PR bersama, apakah semua realitas ini diorientasikan sebagai wujud rasa syukur ataukah memang karakter bangsa kita ini sudah terninabobokkan oleh budaya kehidupan yang bersifat konsumtif? Mentalitas syukur yang mulai tumbuh subur ataukah sebuah gaya hidup yang telanjur menjadikan belanja konsumtif sebagai budaya, meskipun keadaan ekonomi sedang susah?

Semoga fenomena yang tersaji bisa menjadi bahan refleksi dan evaluasi diri. Semoga ! *Wallâhu A'lam bi al-Shawwâb*.***

HINDARI KOMERSIALISASI RAMADHAN

Oleh: Murdianto

*(Wakil Sekretaris PCNU Ponorogo dan
Purek Bidang Akademik IAI Sunan Giri Ponorogo)*

Setiap momentum Ramadhan, kita disuguhi beragam program televisi dengan nuansa religius. Mulai *infotainment* kehidupan religius artis penuh gemerlap atau sinetron yang kelihatan lengkap penghayatan agamanya. Sejumlah stasiun televisi akhir-akhir ini juga sering menyiarkan tausiah agama yang menghadirkan sosok-sosok kai layar kaca.

Sepintas, semua itu menunjukkan kesemarakkan kehidupan keberagamaan di Indonesia. Namun, ada dimensi lain yang harus dilihat sebagai salah satu bagian dari problem-problem keberagamaan sekaligus kebudayaan, di antara problem-problem lain di era

kekinian. Slain itu, dapat dilihat sebagai salah satu ciri kehidupan kontemporer di saat uang dan mode menjadi kiblat dan moralitas atau etika sosial menjadi standar perilaku. Dengan kata lain, interaksi antar manusia mulai jungkir balik.

Kapitalisme sebagai peradaban yang bercirikan uang. Sebab, uang selalu pertama kali dipercekapkan dalam dalam sisi penuh nilai kebaikan. Akibatnya, segala hal akan dinilai dengan pertimbangan ekonomis. Pada babak yang lebih matang, perubahan uang dari lambang kejahatan menjadi lambang kebaikan. Ada kecenderungan di babak peradaban baru ini, agama dan keberagamaan adalah satu hal. Sedangkan dagang adalah hal lain. Seperti dua sisi mata uang yang tak terpisahkan. Mengapa demikian? Karena agama setidaknya telah menjadi bagian dari kehidupan individual manusia. Sementara dagang menjadi kebutuhan sosial manusia di era liberalisasi ekonomi seperti sekarang ini

Agama dengan segala sakramen dan ritualituas dan peribadatannya didorong menjadi komoditi. Bahkan, aspek nilai dan substansinya ikut tergeser sepenuhnya menjadi sekadar komoditi. Fenomena ini menjangkiti hampir seluruh umat beragama terutama bagi mereka yang sering bersentuhan dengan teknologi dan kemajuan sarana informasi.

Semua hasrat dan keinginan manusia seakan terpenuhi dengan pengetahuan.

Sekarang ini satelit, televisi, internet, dan segala produk teknologi modern telah menghilangkan batas ruang serta waktu. Betapa televisi telah memanjakan kita dalam dunia maya yang penuh bayang-bayang. Betapa mode dan *fashion* yang terus berganti-ganti membuat manusia selalu ingin memburunya. Dan beragama, di masa kini seringkali menjadi bagian tidak terpisahkan dari zaman itu sendiri. Kadang akhirnya dalam dunia keberagamaan sendiri menjadi mode dan *fashion* yang berganti. Tergantung kecenderungan pasar berpihak kepada siapa. Persis seperti bergantinya mode pakaian, atau mode kawin cerai di kalangan artis.

Manusia modern mengalami krisis kejiwaan yang begitu berat. Mereka didera dengan segala keinginan dan kehendak tak terbatas. Dalam istilah Jawa: *menungso soyo ngangah–angah*. Kaum beragamapun seperti berambisi untuk mengejar *style* hidup, sekadar mendapatkan julukan peka zaman dan mampu merespon perkembangan zaman. Manusia yang beragama secara tradisional di surau-surau kecil, pesantren-pesantren desa yang jauh dari sorot kamera, sering dianggap tidak lagi peka terhadap kemajuan.

Islam mengajarkan, *ingatlah kepada Allah maka hatimu akan menjadi tenang*. Namun, bukan berarti zikir dan ketenangan hati yang sebenarnya lebih menjadi kebutuhan individual. Kemudian bergeser posisinya menjadi sekadar mode, apalagi bahkan sebuah industri pertunjukkan yang menghasilkan keuntungan. *Naudzubillah*. Dan yang pasti, kemajuan teknologi informasi akan terus menerus menimbulkan tarikan komodifikasi ini. ***

“TAHNIAH”: ANTARA SYAR’I DAN TRADISI

Oleh: Ahmad Syafi’i SJ

*(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan
Sekretaris PC ISNU Ponorogo)*

Bagi bangsa Indonesia, Ramadhan bukan hanya urusan agama atau syariah, tetapi sudah berubah wujud menjadi urusan tradisi yang sulit dipisahkan dari *lifestyle* dan mentalitas bangsa. Tradisi bulan Ramadhan ini sudah sangat melekat sedemikian rupa, sehingga menjadi indikasi betapa lekatnya agama Islam ini terhadap pola hidup dan gaya kehidupan bangsa Indonesia. Keliru besar kalau dikatakan bahwa agama Islam hanya sekedar pendatang baru di nusantara ini. Pengaruh agama Islam boleh dibilang sangat lekat dan tidak pernah bisa digantikan oleh nilai mana pun.

Di antara tradisi dimaksud adalah tradisi saling mengucapkan tahniah atau ucapan selamat selama bulan Ramadhan dan Idul Fithri. Tradisi ini sudah sangat populer di masyarakat kita. Entah siapa yang lebih dahulu memulainya. Yang jelas budaya itu bermanfaat karena tahniah itu bisaanya berupa salam penghormatan, doa dan sekaligus dikemas dalam bentuk permohonan maaf, masih ditambah dengan kata lahir dan batin.

Zaman dahulu, kita sering menggunakan kartu yang dikirim via pos. Tapi di zaman celuler dan medsos ini, umumnya orang lebih banyak menggunakan pesan singkat berupa SMS, WA, Telegram dan sejenisnya. Kalau kita telusuri dalil-dalil yang secara khusus tentang anjuran berkirim tahniah ini setiap menjelang bulan Ramadhan atau Idul Fithri, tentu sulit kita mendapatkannya, atau malah bahkan tidak ada. Tetapi ucapan salam dan tahniah secara umum memang dianjurkan, tanpa harus menunggu even tertentu. Misalnya firman Allah SWT berikut ini:

وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ
اللَّهَ كَانَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ حَسِيباً

Apabila kamu diberi penghormatan dengan sesuatu penghormatan, maka balaslah penghormatan

itu dengan yang lebih baik dari padanya, atau balaslah penghormatan itu . Sesungguhnya Allah memperhitungkan segala sesuatu. (QS. An-nisa': 86)

Namun juga perlu diperhatikan ucapan tahniah ini agar jangan salah kaprah, jangan sampai malah bikin malu. Seringkali orang mengucapkan selamat lebaran dengan didahului kalimat : *minal aidin wal faidzin* (من العائدين والفائزين), kemudian diteruskan dengan kalimat lain : mohon maaf lahir dan batin.

Ucapan ini begitu populer di Indonesia. Bagaimana di negeri lain? Sejauh pengamatan saya, kaum muslimin di luar negeri tidaklah mempergunakan ucapan ini untuk mengungkapkan selamat idul fitri. Mereka bisaa menggunakan, “Eid mubarak!” atau “Eid Sa'id”, bukan “Minal a'idin wal faizin,” walaupun di Malaysia dan Singapura mereka juga mengucapkan, “Maaf zahir batin.” Arti kalimat *minal aidin wal faidzin* itu sebenarnya bukan mohon maaf lahir dan batin. Minal aidin wal faidzin sebenarnya adalah penggalan dari doa, yang lengkapnya adalah:

جَعَلَنَا اللَّهُ جَمِيعاً مِنَ الْعَائِدِينَ وَالْفَائِزِينَ

Semoga Allah SWT berkenan menjadikan kita

semua sebagai orang-orang yang kembali dan menjadi orang-orang yang menang.

Namun entah bagaimana, barangkali karena terlalu sering digandeng menjadi satu, akhirnya banyak orang mengira bahwa lafadz *minal aidin wal faidzin* ini adalah bahasa arabnya dari kalimat *mohon maaf lahir dan batin*. Sehingga ada orang yang ketika bersalaman sambil meminta maaf, dia bilang, ” Saya mohon *minal aidin wal faidzin*, ya pak”. Maksudnya, saya minta maaf lahir dan batin. Nah sekarang dari sisi syar’i-nya, apakah ucapan ini diajarkan oleh Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam? Kalau tidak, bagaimanakah cara mengucapkan selamat Idul Fitri yang benar?

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyah salah seorang ulama besar Islam ditanya tentang ucapan selamat pada hari raya maka beliau menjawab: “Ucapan pada hari raya, di mana sebagian orang mengatakan kepada yang lain jika bertemu setelah shalat Ied: “Taqabbalallahu minnaa wa minkum” (تقبل الله منا ومنكم). (yang artinya): Semoga Allah menerima (ibadah) dari kami dan dari kalian” [Majmu Al-Fatawa 24/253].

Al Hafizh Ibnu Hajar, salah seorang ulama mazhab Asy Syafi’i juga pernah menyampaikan bahwa para sahabat Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam

bila bertemu pada hari raya, maka berkata sebagian mereka kepada yang lainnya: “Taqabbalallahu minnaa wa minkum” (تقبل الله منا ومنكم) (Semoga Allah menerima dari kami dan darimu)”. ***

SISI MENARIK PEREMPUAN

Oleh: Ifrotul Hidayah

(Sekretaris PC Muslimat NU Ponorogo)

Detik-detik berakhirnya Ramadhan mulai terasa. Nuansa itu bisa dilihat dari aktivitas pusat perbelanjaan yang ramainya meningkat 100 persen dipenuhi orang yang belanja untuk kebutuhan Lebaran. Berbanding terbalik dengan suasana masjid yang shaf jamaahnya mengalami kemajuan (maju shafnya). Dari sekian banyak orang sibuk, kaum hawa alias perempuan yang paling dibikin *jebot* untuk mempersiapkan pernik-pernik Lebaran. Ya kuenya, ya pilihkan baju untuk anak, ya beli perabotan baru, dan lain-lain.

Memang mitos Lebaran identik dengan yang serba baru (mulai baju

baru hingga pasangan/pengantin baru). Padahal, Nabi Muhammad SAW memberikan tauladan pada umatnya dalam menghadapi detik-detik berakhirnya Ramadhan dengan menggiatkan keluarganya dalam beribadah. Diriwayatkan dari Aisyah RA, ia berkata; *“Apabila telah tiba 10 hari yang akhir, Rasulullah SAW berjaga/ tidak tidur pada malam hari untuk beribadah, beliau bangunkan keluarganya dan bersungguh-sungguh serta mengencangkan pakaiannya (tidak menggauli istri untuk lebih mendekat kepada Allah SWT)”* (HR Bukhari).

Memang kesalihan seorang suami juga terkait dengan adanya peran dan dukungan seorang istri. Bila istri tidak mendukung aktivitas religius yang dijalankan suami, bahkan membujuknya untuk berbuat mungkar, maka jauh dari harapan untuk menjadi keluarga yang diliputi dengan keberkahan. Ada pepatah; *“Di balik kesuksesan seorang pria, pasti ada perempuan hebat yang mendukungnya* (entah itu ibu ataupun istri).”

Kehidupan Rasulullah merupakan salah satu contoh nyata keluarga yang sakinah, mawaddah, dan warohmah. Dukungan para istri terhadap syiar dakwah dan semua aktivitas, merupakan salah satu kunci sukses Muhammad dalam mengemban amanah kenabiannya. Sifat *sami'na waatho'na* para istri Nabi

memiliki peran penting dalam setiap perjuangan Nabi. Doa-doa yang dipanjatkan istri turut menjadi pembuka terhadap kemudahan demi kemudahan dalam syiar Islam. Maka tidak heran bila Nabi juga bersabda tentang pentingnya peran perempuan. Doa perempuan lebih makbul dari pada lelaki karena sifat penyayang yang lebih kuat dari pada lelaki. Ketika ditanya kepada Rasulullah akan hal tersebut, jawab baginda; *“Ibu lebih penyayang dari pada bapak dan doa orang yang penyayang tidak akan sia-sia.”*

Begitulah perempuan adalah mutiara yang indah bila ia tetap menjaga kesahajaannya dan dengan kelembutannya akan mampu menaklukkan dunia dan dengan kesolihahannya akan mampu membuka pintu surga. *Amin YaRobbal ‘alamin. ****

PEREMPUAN DAN DILEMA DALAM BERIBADAH

Oleh: Hj. Usnida Mubarakah

(Ketua PC Muslimat NU Ponorogo)

Ramadhan adalah momentum yang penuh magnet spektakuler yang diberikan Allah kepada manusia. Ramadhan adalah bulan ibadah, bulan kesehatan, bulan ekonomi, bulan karakter, bulan sosial, bulan pendidikan, dan bulan kasih sayang. Tak heran bila semua umat Islam menyambutnya dengan gembira. Bahkan, umat non muslim pun ikut merasakan kegembiraan yang diaurakan Ramadhan. Di antara magnet yang paling dirindukan umat Islam adalah janji Allah atas dilipatgandakannya pahala amal kebaikan yang dilakukan pada bulan Ramadhan hingga 700 kali lipat. Belum ibadah puasanya sendiri

yang akan mendapatkan porsi nilai tersendiri dari Allah SWT. *Subhanallâh*.

Keistimewaan Ramadhan tentunya juga amat dirindukan para perempuan. Mereka bahkan sangat kecewa dengan kondisi kodrati yang menghalanginya untuk melakukan puasa dan ibadah lainnya, yaitu menstruasi dan nifas. Perempuan menganggap puasanya tidak sempurna, tarawihnya tidak lengkap, dan kesempatan tadarus Al-Qur'an karena setiap muslimah sangat menginginkan kesempurnaan ibadah di bulan penuh berkah ini. Bila anggapan ini tidak diluruskan bisa berakibat fatal. Perempuan menjadi sedih bahkan menyalahkan kondisinya, tidak mensyukuri *rukhsah* dari Allah swt. yang didupakannya.

Bagaimana seharusnya seorang perempuan menyikapi kondisi ini? Sesuai firman Allah dalam Al-Qur'an surat Adzariyat 56; Allah tidak menciptakan jin dan manusia kecuali hanya untuk beribadah. Ibadah dalam syariat Islam merupakan tujuan akhir. Karena ibadah pula Allah menciptakan manusia, mengutus Rasul, dan menurunkan kitab-Nya. Secara etimologi, ibadah bermakna merendahkan diri dan tunduk, sedangkan secara terminologi ibadah bermakna taat kepada Allah dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Puasa, shalat, dan membaca Al-Qur'an adalah di antara larangan bagi perempuan yang sedang menstruasi atau nifas. Artinya, ketika perempuan menstruasi atau nifas tidak melakukan puasa, shalat, dan tadarus, sesungguhnya dia sedang beribadah. Yaitu menjauhi larangan Allah. Suatu saat Aisyah, istri Nabi, melakukan puasa. Sedangkan Fatimah Azzahra, putri baginda Rasul, tidak melakukannya karena menstruasi. Keduanya sama-sama beribadah dalam bentuk yang berbeda. Aisyah menjalankan perintah Allah sedangkan Fatimah menjauhi larangan Allah.

Demikian pula perempuan yang dengan ikhlas tidak melakukan Shalat Tarawih dan tidak tadarrus Al-Qur'an karena halangan syar'i tersebut. Sesungguhnya perempuan tersebut sedang beribadah. Mereka tetap melakukan kebaikan, yaitu meninggalkan hal yang haram. Bila perempuan haid/nifas merasa bahwa ibadah menjauhi larangan Allah bersifat pasif, sementara mereka ingin beribadah aktif, ada beberapa pilihan ibadah di bulan Ramadhan yang bisa diakses. Di antaranya, adalah ifthar. *Barang siapa yang memberi ifthar (hidangan untuk berbuka) orang-orang yang shaum/berpuasa maka baginya pahala seperti orang yang shaum/berpuasa tanpa dikurangi sedikitpun* (H.R. Bukhari Muslim).

Betapa besar karunia Allah pada kaum perempuan. Tanpa merasakan lapar dahaga, mereka mendapatkan ganjaran yang sama dengan keluarganya yang berpuasa karena mengolah sampai menyajikan hidangan berbuka. Selain *ifthar*, membantu orang lain, berzikir dan berdoa, bersedekah, mencari ilmu dengan membaca buku atau mendengarkan ceramah, atau mengajak orang lain untuk berbuat baik, merupakan pilihan bentuk ibadah aktif yang bisa dilakukan perempuan yang sedang haid/nifas. *Wallahu A'lam bi Al-Shawwâb*.***



BAGIAN III

Spiritualitas Ramadhan



QUANTUM PUASA DAN REVOLUSI MENTAL

Oleh: Ahmad Syafi'i SJ

*(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan
Sekretaris PC ISNU Ponorogo)*

Berbilang Ramadhan sudah dilalui. Mari kita renungkan sejauh mana efek puasa dan ibadah di bulan Ramadhan terhadap peningkatan kualitas ibadah. Seberapa besar perubahan sikap mental (mentalitas) ibadah kita antara sebelum Ramadhan dengan setelah Ramadhan; antara Ramadhan yang satu dan Ramadhan lainnya? Jika tidak signifikan, berarti kita termasuk orang yang merugi.

Ibadah *puasa* (*shiyam*) Ramadhan adalah terapi psikologis mengubah mentalitas manusia dalam kehidupannya, tidak terkecuali mentalitas ibadah. Puasa itu revolusi mental karena sejatinya sebagai wahana pendidikan

bagi mental. Dengan puasa seseorang dididik untuk bersabar dan melatih kedisiplinan. Inilah salah satu hikmah mendasar dari ibadah puasa. Tentunya masih banyak hikmah-hikmah yang lain, baik spiritual, sosial, maupun medikal.

Yang jelas, hikmah-hikmah puasa tersebut akan mendorong kita memiliki kesadaran diri untuk selalu berubah menuju ke arah kualitas hidup yang lebih baik. Inilah yang saya maksudkan dengan *Quantum Puasa* di satu sisi dan *Revolusi Mental* pada sisi lainnya. Yakni, lompatan cara pandang (*mindset*) ataupun sikap kita setelah mengetahui hikmah di balik sesuatu atau peristiwa tertentu --dalam hal ini puasa-- sehingga mendorong adanya perubahan sikap dan perilaku menuju pribadi yang lebih baik. Revolusi mental yang dibentuk ibadah puasa, oleh karenanya, mengubah cara pandang seorang muslim dalam hidupnya. *Mindset* inilah yang pada gilirannya akan menentukan sikap dan perilaku para pengamal puasa (*shâim*).

Sebagaimana kita maklumi bahwa tugas utama manusia adalah untuk beribadah kepada Allah. Hal ini dijelaskan dalam Firman-Nya: “*Tidaklah Aku ciptakan jin dan manusia kecuali hanya untuk beribadah kepada-Ku*” (QS. Az-Dzâriyât: 7). Yang menjadi pertanyaan adalah sejauh manakah kualitas ibadah

yang kita lakukan selama ini? Adakah korelasi positif antara puasa yang kita jalankan secara berulang kali dan peningkatan kualitas ibadah secara umum?

Ukuran kualitas ibadah sangat dipengaruhi oleh mentalitas dan motivasi seseorang dalam beribadah. Jika dilihat dari perspektif ini, maka ibadah dapat ditipologikan menjadi beberapa tipe, *Pertama*, tipe ibadah dengan mentalitas budak. Karakter atau mentalitas budak adalah rasa takut (*khauf*). Ia mau bekerja sebab takut dimarahi tuannya. Nah, jika kita beribadah karena takut kepada murka Tuhan, berarti ibadah kita masih berada pada level ibadah dengan mentalitas budak. Dalam konteks ini, kita seolah-olah telah mengasosiasikan dan memposisikan Allah sebagai Tuhan yang “galak” bak monster yang sangat menakutkan. Padahal, Allah adalah Tuhan yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, Tuhan yang senantiasa bersedia membuka pintu taubat jika hamba-Nya melakukan kesalahan.

Kedua, tipe ibadah dengan mentalitas kuli. Mentalitas kuli adalah ingin mendapatkan bayaran secepatnya. Ia mau bekerja jika sang majikan mau tepat waktu membayar upah kerjanya, semisal setiap bulan. Ia akan menunjukkan sikap santun dan loyal kepada majikan atau bosnya jika setiap kali bekerja langsung mendapatkan imbalan atau upah (*ujrah*).

Seakan-akan tidak terlintas dalam benaknya untuk memikirkan “rapelan”. Namun, begitu majikan terlambat membayar upah atau gaji yang telah disepakati, bisa jadi, si kuli yang tadinya rajin dan sangat loyal berubah menjadi pemarah, emosional, dan bahkan minta berhenti bekerja (*resign*).

Nah, di antara kita tentu masih ada yang beribadah dengan mentalitas kuli. Pada saat ia berdoa atau beribadah, inginnya langsung mendapat imbalan (balasan) dan jawaban dari Allah di dunia. Ia tidak pernah berpikir bahwa besok ada “rapelan” upah atau pahala di akhirat. Ketika ia rajin beribadah, misalnya Shalat Dhuha, namun ternyata kondisi ekonominya tidak kunjung membaik, maka bisa-bisa *mutung* (putus asa) dan berhenti beribadah, bahkan sambil memaki-maki Allah. Inilah bahayanya ibadah dengan mentalitas kuli yang dalam bahasa Al-Ghazali dinamakan *‘ibâdatul ‘ummâl* (ibadahnya para kuli atau pekerja).

Ketiga, tipe ibadah dengan mentalitas pedagang. Mentalitas pedagang adalah mencari keuntungan. Ibadah jenis ini disebut *‘ibâdah lil matsûbah* (ibadah karena upah/pahala). Dalam beribadah selalu berpikir untung ruginya. Ketika melakukan suatu ibadah tertentu selalu mengharap keuntungan dunia dan berharap surga atau pahala. Bukan berarti

kita dilarang melakukan ibadah karena motivasi ini karena dalam Al-Qur'an dan juga hadis Nabi banyak disebutkan semacam *iming-iming* surga dan pahala. Namun, dalam kaca mata shufi, ibadah dengan mentalitas pedagang akan mereduksi kualitas dari keikhlasan. Ibadah sedekah, misalnya. Bahwa sedekah itu sejatinya dilakukan dalam rangka bersyukur, berbagi rezeki bukan dalam rangka mencari rezeki. Kalau kita mengharapkan kembalian yang berlipa-lipat dari sedekah yang diberikan, bukan sedekah namanya. Tapi dagang.

Keempat, tipe ibadah dengan mentalitas balas budi (*syukur*). Seseorang yang berada pada level ini merasa bahwa betapa Allah banyak memberikan anugerah dan nikmat-Nya. Orang pada level ini akan merasa banyak berutang budi kepada Allah sehingga selalu merasa kurang dalam membalas kebaikan Allah. Untung Allah bukanlah tipe Tuhan yang kapitalis yang serba *itung-itung-an* dengan hamba-Nya. Karena shalat seumur hidup pun ternyata tidak akan mampu untuk membayar biaya sewa sepasang mata. Sedekah seumur hidup juga tidak akan cukup memadai untuk mengganti biaya sewa jantung. Oleh karenanya jangan sampai kita “gede rasa” kepada Allah sebab ibadah yang kita lakukan seumur hidup pun sungguh tidak akan mampu mengimbangi

karunia Allah yang senantiasa mengalir pada diri kita setiap saat.

Kelima, tipe ibadah dengan mentalitas para kekasih atau *ibâdatul ahibbâ'* meminjam istilah Al-Ghazali. Yaitu, ibadah orang-orang yang *kesengsem* jatuh cinta pada Allah. Ibadah jenis ini ibarat seorang pemuda yang sedang kasmaran kepada kekasihnya. Dorongan untuk bertemu kekasih bukan karena akan diberi apa-papa, ciuman misalnya. Melainkan agar hubungan dengan kekasihnya lebih dekat dan intim. Ibadah yang didorong oleh rasa cinta tentu akan melahirkan sikap keikhlasan yang luar biasa. Tipe ibadah ini yang paling baik kualitasnya. Dan agama menganjurkan agar ibadah dilakukan dengan motivasi untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan didasari rasa cinta (*hub*) kepada-Nya.

Semoga puasa yang kita lakukan dengan varian hikmah yang terkandung di dalamnya bisa menjadi wahana revolusi mental, utamanya mentalitas dalam beribadah. Dari mentalitas yang paling rendah kualitasnya kepada mentalitas ibadah yang lebih tinggi kualitasnya. Semoga...! *Wallâhu A'lam bi al-Shawwâb*.***

MATEMATIKA PUASA

Oleh: Iswahyudi

*(Dosen Filsafat Islam STAIN Ponorogo dan Wakil Ketua
Aswaja Center NU Ponorogo)*

Kita barangkali jarang berpikir bahwa puasa mengandung unsur matematika yang jika dipahami akan berimplikasi mengagumkan bagi hasil puasa itu sendiri. Coba kita lihat hadis yang sangat sering disebut mubalig pada bulan Ramadhan; *Man shama ramadhana imanan wa ihtisaban ghufira lahu ma taqaddama min zambih* (barangsiapa berpuasa di bulan Ramadhan dengan rasa iman dan mengoreksi diri, maka akan diampuni dosanya yang telah berlalu).

Dalam hadis tersebut terdapat dua syarat agar dosa diampuni dalam menjalankan puasa. Yaitu, iman dan mengoreksi diri. Kata *mengoreksi diri*

adalah terjemahan dari bahasa Arab *ihtisaban*. Kata ini seakar kata dengan hisab (hitungan) atau ilmu hisab alias matematika. Dalam hadis lain disebutkan; *Hasibu qabla an tuhasabu* (hitunglah dirimu sendiri sebelum engkau dihitung oleh Tuhan). Jika demikian, dua syarat agar dosa diampuni tersebut adalah mengimani kewajiban puasa dan memahami matematika puasa.

Dalam tulisan saya sebelumnya “*Menjalani Fitrah, Mencontoh Rayap*” (Jawa Pos Radar Ponorogo edisi Sabtu, 3 Juli 2015), menjelaskan bahwa menjalankan puasa bagian dari upaya manusia menjalankan fitrah *munazzalah*. Fitrah inilah yang bisa diajak untuk berhitung dengan matematika puasa. Pertama, manusia bernapas rata-rata dalam satu detik satu kali. Dalam satu menit, manusia bernapas 60 kali. Dalam satu jam, ia bernapas sebanyak 3600 kali.

Berarti dalam satu hari satu malam, manusia bernapas rata-rata 86.400 kali. Manusia bernapas membutuhkan udara. Tuhan telah menyediakan udara itu tanpa harus membeli. Andaikan kita membeli dengan harga yang sangat murah, misalnya Rp 100 saja sekali napas, maka dalam satu hari kita membutuhkan biaya sebesar Rp 8.640.000. Dalam satu bulan kita akan mengeluarkan uang sebesar Rp 259.200.000. Hitungan ini baru membeli udara.

Andaikan denyut nadi pun dihitung dengan rata-rata 2 kali dalam satu detik, kita akan dapat menemukan hasilnya. Tetapi, jika kita menghitung nikmat Tuhan yang diberikan kepada kita mulai ujung kaki hingga ujung rambut dengan nominal yang paling murah serta kebutuhan-kebutuhan yang tersedia untuk memenuhi ujung kaki dan ujung rambut tersebut, kita tidak akan bisa menghitungnya.

Kedua, matematika adalah pendukung bagi penelitian kuantitatif. Di antara berpikir kuantitatif tersebut adalah hitungan panjang-pendek. Masing-masing kita memiliki anggota tubuh atau bagian dari tubuh kita yang bisa panjang, seperti rambut, kuku, gigi, kumis, dan lain-lain. Siapa pun di antara kita tidak pernah tahu kapan kuku tersebut menjadi panjang. Kita juga tidak pernah sanggup untuk memerhatikan waktu panjangnya rambut.

Tidak ada pula seorang ibu yang pernah tahu detik, menit, dan jam tumbuh kembang bayinya. Ia hanya tahu bayinya berat dan panjangnya bertambah. Ini adalah contoh terdekat. Untuk memahami fitrah manusia, tidak usah jauh-jauh mencarinya, cukup memahami dirinya sendiri. Al-Ghazali (1059 M-1111 M) menyebut manusia adalah bukti paling besar bagi ke-Maha Kuasa-an Tuhan. Jika manusia memahami dirinya sendiri, ia akan mengerti Tuhannya.

Ketiga, kita akan melihat di antara cara kerja dari matematika. Pertama, plus dikali plus adalah plus ($+ \times + = +$); plus dikali minus adalah minus ($+ \times - = -$); minus dikali plus adalah minus ($- \times + = -$), dan minus dikali minus adalah plus ($- \times - = +$). Tanda (+) adalah positif atau untuk menyebut sesuatu yang baik. Sedangkan tanda (-) adalah negatif atau untuk menyebut sesuatu yang negatif. Sikap positif seperti baik sangka, membantu, amanah, dan jujur bila digabungkan dengan sifat dan tindakan sama positif, maka akan menjadi hasil yang sama positif atau baik.

Inilah yang diharapkan dari berpuasa. Puasa adalah sesuatu yang positif dan baik, maka harus diisi dengan sesuatu yang positif dan baik pula. Sikap positif dan baik akan menjadi tidak baik bila dicampur dengan sesuatu yang tidak baik. Puasa adalah baik tetapi apabila di dalam puasa melakukan tindakan yang tidak baik seperti menggunjing orang lain, menghina orang lain, korupsi, dan lain-lain, maka puasa itu pun tidak akan berhasil positif.

Tidak berpuasa di bulan Ramadhan adalah tidak baik walaupun ia melakukan kebaikan di dalamnya. Oleh karena itu, tindakan seperti ini adalah tindakan minus atau tidak baik pula. Yang terakhir adalah sikap seseorang yang menyadari kesalahan

karena tidak bisa menjalankan puasa dengan baik dan kenyataannya pun demikian, tetapi dia berniat untuk memperbaikinya di tahun berikutnya adalah sebuah tindakan positif dan baik. Ia bernilai plus. Jika tidak menjadi yang plus dikali plus seharusnya kita menjadi minus dikali minus karena ia akan bernilai plus.

Di rumus matematika, angka yang paling utama adalah satu. Semuanya diawali dari satu. Dua tidak akan muncul jika tidak ada penambahan dari satu ditambah satu. Demikian pula seterusnya. Pythagoras (570 SM-495 SM), seorang filsuf sekaligus matematikawan Yunani, mengakui hal ini. Ketika shalat pada waktu *tasyahud* kita disunahkan untuk mengangkat satu jari tepat di saat kita mengucapkan kalimat “*Illā Allāh*” dalam rangkaian kalimat syahadat. Yang diangkat adalah satu jari yaitu jari telunjuk yang menunjukkan bahwa hanya ada satu Tuhan yaitu Allah.

Nol atau kosong sebelum angka satu hanyalah pelengkap. Nol tidak akan pernah mewujudkan jika tidak ada angka sebelumnya yang merupakan akibat dari angka satu. Nol berapapun jumlahnya tidak akan bisa dibaca. Namun, nol masih memiliki fungsi sebagai bentuk kesadaran kemanusiaan. Ketika manusia mengalami musibah dan penderitaan, ia

haruslah ingat pada Yang Satu. Ia harus sadar bahwa Yang Satu hanyalah satu sedangkan manusia adalah nol. Manusia tidak ada. Manusia awalnya tidak ada dan tidak memiliki apa-apa. Jika semuanya sirna dan hilang, manusia harus mengembalikannya pada Yang Satu. Manusia pun tidak takut kehilangan harta dengan memberi kelompok miskin.

Jika manusia menyadari akan matematika puasa ini, manusia pasti tidak akan merasa sombong, suka membantu, tidak mengambil harta milik orang lain, tidak menyalahgunakan jabatan, dan lain sebagainya. Puasanya benar-benar akan menjadi puasa yang esoteris (Lihat tulisan saya "*Puasa Eksoteris v Puasa Esoteris*" di *Jawa Pos Radar Ponorogo* edisi Sabtu, 27 Juni 2015). ***

SUCIKAN DIRI DAN TEBARKAN KESALEHAN SOSIAL

Oleh: Fatchul Aziz

(Ketua Tanfidziyah PCNU Ponorogo)

Marhaban Ya Ramadhan.... Selamat datang wahai bulan Ramadhan... Selamat datang bulan yang dimuliakan Allah... Bulan suci Ramadhan 1436 H telah hadir di tengah-tengah kita. Umat Islam di seluruh dunia menyambutnya dengan lapang dada dan riang gembira. Masjid dan musala berbenah, spanduk-spanduk menyambut Ramadhan dipasang di mana-mana. Hiruk pikuk kaum muslimin menjalani ibadah puasa dan *qiyâmulail* mewarnai bulan suci Ramadhan.

Fenomena Ramadhan bisa dipandang sebagai pertanda maraknya kehidupan beragama, seperti munculnya

kesalehan pribadi dan kesalehan sosial dalam masyarakat. Beberapa renungan yang perlu dicatat untuk meningkatkan kualitas keber-agama-an kita, adalah:

Pertama: Ramadhan bulan penuh hikmah. Ragam kegiatan Ramadhan merupakan perwujudan dari kebahagiaan menyambut bulan suci ini, sebagaimana hadis Rasulullah: “*Man fariha biduhûli ramadhâna harrama Allâhu jasadahu ‘alannirân.*” (Barang siapa yang berbahagia dengan datangnya bulan Ramadhan, maka Allah mengharamkan jasadnya atas api neraka). Baru menyambut dengan bahagia atas hadirnya bulan Ramadhan, Allah mengharamkan jasad orang itu disentuh api neraka. Tidur juga dihargai sebagai ibadah, do’a diijabahi, dan pahala amal saleh dilipatgandakan. Betapa mudahnya beramal saleh dan menghindarkan diri dari kemaksiatan. Atau dengan istilah lain, pintu-pintu surga dibuka lebar-lebar, pintu-pintu neraka ditutup rapat-rapat, dan setan dibelenggu.

Ramadhan bagi umat Islam menjadi momentum evaluasi diri, introspeksi, berbenah, dan menjadikan dirinya fitrah kembali. Aktivitas Tarawih, gemar bersedekah, tadarus Al-Qur’an, mendatangi majelis taklim menjadikan suasana akrab.

Kedua: Ritual puasa sudah diwajibkan bagi insan

beriman sebagai suatu ibadah pokok, di samping shalat, zakat, dan haji. Ini ditegaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah: 183 yang artinya: "*Wahai orang-orang yang beriman diwajibkan kepadamu puasa, sebagaimana telah diwajibkan kepada orang-orang sebelum kamu, agar kamu menjadi orang-orang yang bertaqwa.*"

Ritual puasa menjadi bagian dari kewajiban umat sebelum maupun sesudah hadirnya Islam. Ritual ini juga ditujukan untuk menggapai *muttaqin* (orang bertakwa), tingkatan tertinggi bagi seorang muslim. *Muttaqin* merupakan derajat tertinggi manusia di hadapan Allah. Esensi *muttaqin* adalah totalitas orang yang selalu taat, tunduk dan patuh kepada Allah SWT.

Di antara syahwat besar yang bisa membuat seseorang menyimpang atau tidak bertaqwa adalah karena syahwat perut dan kemaluan. Puasa merupakan pembisaaan terhadap jiwa untuk mengendalikan kedua syahwat itu. Dengan berpuasa secara benar, kita dapat melakukan pensucian jiwa secara optimal menuju kesalehan perilaku diri dan masyarakat.

Ketiga: Takwa dapat dikatakan sebagai sekumpulan perbuatan baik. Dengan berusaha menggapai takwa, berarti seseorang telah memilih

jalan hidup yang baik sesuai dikehendaki Allah SWT. Orang bertakwa meyakini bahwa kebaikanlah yang dapat mengantarkan keselamatan hidup dan kehidupan. Orang *muttaqin* merasa dilahirkan di dunia ini dalam keadaan baik (*fithrah*) sehingga dalam perjalanan hidupnya berusaha menanam dan menebarkan kebaikan. Selain itu, berharap matinya dalam keadaan baik (*fithrah*) pula atau *husnul khotimah*.

Siklus seperti itu dialami setiap individu tergantung kesadaran dirinya. Sejauh mana setiap insan yang berpuasa tumbuh tekad dan kesadarannya untuk menjadi lebih baik. Bahkan, menjadi sangat baik bagai kepompong yang berubah menjadi kupu-kupu indah. Dari kecenderungan sering melakukan kesalahan menjadi selalu bertekad berbuat kebenaran. Dari kebiasaan berperilaku individualistik menjadi suka menebar kesalehan. Nah, bagaimana supaya puasa kita tidak sia-sia alias mampu mengantarkan menjadi pribadi bertakwa yang menebar kesalehan?

Keempat: Syaikh Imam al-Ghozali membagi tiga tingkatan puasa. Yakni, puasanya orang awam, puasanya orang khusus, dan puasanya orang super khusus. Puasanya orang awam adalah menahan perut dan kemaluannya dari memperturutkan syahwat. Puasanya orang khusus juga menahan pendengaran,

penglihatan, lisan, tangan, kaki, dan semua anggota badan dari berbagai dosa. Sedang puasanya orang super khusus adalah memuaskan hati dari berbagai keinginan rendah dan pikiran-pikiran yang tidak berharga; juga menahan hati dari selain Allah secara total. Marilah berusaha meningkatkan kualitas puasa sehingga tidak seumur hidup berada pada tingkatan puasanya orang awam. *La haulâ wa lâ quwata illâ billâhil aliyyil ‘adzîm.*

Mudah-mudahan Allah SWT selalu memberikan kekuatan dan ridlo-Nya sehingga kita semua mampu menyelesaikan *shiyamu* dan *qiyamu* Ramadhan dengan baik hingga menjadi pribadi yang bertakwa dan mampu menebar kesalehan. *Wallâhul Muwaffiq Ila Aqwâmith Tharîq...****

PUASA DAN METAMORFOSIS KEHIDUPAN

Oleh: Ahmad Syafi'i SJ

(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan Sekretaris PC ISNU Ponorogo)

Puasa dalam bahasa fiqh sering didefinisikan dengan menahan diri (*al-imsâk*) dari segala hal yang membatalkan. Seperti makan, minum, dan bersenggama dari mulai terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Memberhentikan dan mencegah rutinitas makan, minum, dan apapun yang halal dilakukan pada siang hari adalah praktik minimal dari puasa.

Dalam dunia sufi, puasa ternyata bukan hanya dibatasi pada aktivitas lahiriah seperti tersebut di atas. Melainkan juga aktivitas batiniah, yaitu upaya menahan diri dari keinginan nafsu yang negatif. Karena itu, orang yang bisa menahan amarah, misalnya,

disebut berpuasa. Makna terakhir, tampaknya, merupakan pengertian puasa yang secara substantif akan memberi implikasi moral spiritual dan sosial. Dalam kaitan dengan ini, Nabi Muhammad SAW mewanti-wanti bahwa: *“Barang siapa yang tidak meninggalkan perkataan palsu atau perkataan kotor dan selalu memperbuatnya, maka Allah tidak akan mempedulikan (puasanya) dimana ia telah susah payah meninggalkan makan dan minum”* (HR. Muslim).

Dalam bahasa modern, puasa merupakan salah satu ekspresi dari orang yang bukan hanya cerdas secara spiritual, tapi juga cerdas secara emosional. Ini karena puasa akan membentuk kepribadian pelakunya dan membingkainya dalam perilaku positif, seperti sabar, empati terhadap sesama, memiliki *social skill*, dan sebagainya.

Usai melaksanakan puasa, diharapkan umat Islam mampu menggapai kemenangan personal-spiritual; sebuah kemenangan atas dirinya sendiri. Kemenangan atas hawa nafsu; kemenangan atas usaha untuk mencapai ketakwaan yang lebih; dan keimanan yang lebih dan kualitas ibadah yang lebih. Melalui pendadaran ibadah puasa, manusia diharapkan mampu memerdekakan jiwanya dari kotoran dan belenggu keduniawian. Atau memakai idiom lain, bahwa puasa merupakan proses “peragian spiritual”,

proses kristalisasi, dan proses essensialisasi. Dengan puasa Ramadhan, umat Islam diharapkan bisa meraih kesempurnaan diri yang dikenal dengan istilah takwa.

Mengapa dengan puasa seseorang bisa bertransformasi menuju kesempurnaan diri? Jawabannya ada pada makna dan hikmah yang terkandung dalam ibadah puasa itu sendiri. Di antara makna dan hikmah puasa antara lain, puasa sebagai wahana pendidikan mental. Dengan puasa seseorang dididik untuk bersabar dan melatih kedisiplinan. Untuk kembali makan dan minum (berbuka), kita harus bersabar hingga waktu magrib tiba. Puasa juga mengajarkan pada kita untuk berdisiplin dalam berbagai hal, mulai dari waktu sahur, berbuka, shalat tarawih, itikaf, dan tilawatil Qur'an.

Selain itu, puasa membawa misi semangat dalam membangun ketakwaan dan menumbuhkan sifat kedermawanan. Dengan ketakwaan, manusia akan memperoleh kasih sayang, ampunan, dan diberi kemudahan dalam menghadapi problem kehidupan. Puasa juga melatih kita berempati terhadap sesama dengan menahan rasa lapar sebagaimana yang dialami jutaan manusia yang hidup dalam kemiskinan dan kelaparan.

Dalam kehidupan, puasa ibarat evolusi biologis makhluk hidup menuju bentuk sempurna yang

disebut dengan metamorfosis. Puasa sebagai wahana metamorfosis kehidupan dan proses transformasi diri dari keadaan yang menjijikkan (serba negatif) menuju kepada keadaan yang indah mempesona (serba positif). Seperti perubahan dari ulat menjadi kepompong dan kemudian secara perlahan menjadi kupu-kupu yang indah rupawan dan dicintai banyak orang. Inilah makna dan hakekat puasa sebagai metamorfosis kehidupan. *Wallâhu A'lam bi al-Shawwâb.****

PUASA EKSOTERIS Vs PUASA ESOTERIS

Oleh: Iswahyudi

(Dosen Filsafat Islam STAIN Ponorogo

Dan Wakil Ketua Aswaja Center NU Ponorogo)

Puasa datang menghampiri kita secara rutin tiap tahun. Rutinitas puasa telah menjadi ritual kolosal yang jika tidak dipahami dengan benar akan menjadi ritual tanpa implikasi transformasi transendental individual dan sosial yang memadai. Puasa, seperti kita tahu, memiliki arti kebahasaan menahan. Makna bahasa ini bersifat umum. Pertama, menahan dari yang membatalkan puasa seperti makan, minum, hubungan seksual dan lain-lain. Yang kedua, menahan dari akhlak dan perilaku yang tidak baik. Makna pertama bersifat eksoteris (makna luar), sedangkan yang kedua bersifat esoteris (makna dalam). Puasa

dalam arti eksoteris adalah puasanya manusia kebanyakan, yang bagi al-Ghazali, disebut puasa derajat orang awam.

Ketika hidup, Rasulullah SAW melaksanakan puasa selama 9 kali, 1 kali selama 30 hari dan 8 kali selama 29 hari. Ini artinya, puasa lebih terkemudian dari perintah shalat yang diperintahkan pada malam Isra (satu tahun sebelum Hijriah). Agak terlambatnya perintah puasa menunjukkan bahwa puasa adalah ibadah yang berat. Ia melawan naluri biologis manusia yang suka makan dan minum.

Hal ini terbukti ketika puasa seseorang disunahkan untuk mensegerakan berbuka dan mengakhirkan sahur. Lebih dari itu, sebelum Shalat Idul Fitri, seseorang disunahkan pula untuk memakan makanan. Berbeda dengan Shalat Idul Adha, karena sebelumnya tidak diwajibkan berpuasa (hanya sunah), maka lebih baik bagi seseorang untuk tidak makan sebelumnya.

Naluri biologis inilah inti perasaan berat dalam puasa. Seorang filsuf muslim dari Spanyol Ibn Bajjah (w. 1138 M) menjelaskan bahwa dalam diri manusia terdiri dari tiga unsur jiwa. Yaitu; nutritif, sensitive, dan imajinatif. Jiwa nutritif berfungsi sebagai dasar untuk pertumbuhan dan reproduksi. Jiwa ini menghendaki makanan dan minuman serta hasrat-

hasrat seksual. Jiwa nutritif dimiliki oleh makhluk lain seperti binatang.

Jika dalam kehidupan, kita masih melihat banyaknya kasus asusila seperti korupsi, jual beli jabatan, pembunuhan pada bayi sendiri, hubungan selingkuh, pemerkosaan dan lain-lain, hal ini adalah wujud dari jiwa nutritif manusia yang tidak bisa dikendalikan. Bukankah Rasulullah SAW pernah menasihati seseorang yang sangat berhasrat untuk menikah tetapi belum memiliki biaya untuk melaksanakan puasa. Puasa dalam konteks ini dapat berfungsi untuk mengendalikan jiwa nutritif.

Jiwa kedua adalah jiwa sensitif yang berurusan dengan kepekaan kamanusiaan. Jiwa ini berurusan dengan perasaan resiprositas (merasakan apa yang dirasakan orang lain). Jika kita tidak suka dipukul oleh orang lain, kita tidak akan memukul orang lain. Jika kita suka dibantu oleh orang lain, kita akan membantu orang lain. Jika kita tidak suka harta kita dikorupsi orang lain, kita tidak mengkorupsi harta orang lain. Jika kita tidak suka difitnah, kita tidak memfitnah orang lain. Begitulah seterusnya. Puasa sesungguhnya juga difungsikan untuk mengontrol kepekaan ini. Dalam puasa kita dilatih untuk merasakan penderitaan orang miskin. Puasa juga mengajarkan pengendalian keinginan.

Jiwa ketiga adalah jiwa imajinatif yang bersifat rasional dan universal. Disebut rasional karena jiwa ini mampu memprediksi dan menganalisa setiap objek berdasarkan implikasi-implikasi rasional. Namun, sayang, rasionalitas tersebut kadangkala hilang akibat dorongan-dorongan jiwa nutritif di atas. Setiap orang sadar bahwa menggunjing orang lain, korupsi, pembunuhan, dan lain-lain akan berakibat pada hukuman Tuhan dan manusia kepada pelakunya. Namun, masih ada saja yang melakukannya. Inilah alasan kenapa para tokoh yang dianggap representasi dari organisasi keagamaan Islam pun tidak luput dari kebutaan rasionalitas ini.

Di sisi lain, jiwa imajinatif bersifat universal. Artinya, jiwa ini bisa dimiliki oleh siapapun tanpa harus mengenal dalil-dalil agama terlebih dulu. Untuk mengerti bahwa mencuri, menggunjing, membunuh, dan lain-lain sebagai tindakan yang tidak baik, tidak perlu dalil-dalil agama. Setiap manusia memahaminya. Ini berarti penyimpangan jiwa imajinatif tidak harus menyalahkan kepada siapa pun dan dengan gelar apa pun. Siapa pun bisa terjerumus kepada penyimpangan.

Puasa melatih jiwa imajinatif untuk mengerti hakikat manusia. Rasulullah SAW menjelaskan bahwa; *La dina liman la 'aqla lahu* (tidak sempurna

agama seseorang jika akalanya tidak pernah digunakan). Lebih dari itu, Rasulullah menjanjikan bahwa; *Barang siapa berpuasa karena iman dan melakukan instropeksi rasional, maka akan diampuni segala dosanya yang pernah berlalu.*

Pertanyaannya sekarang, kenapa puasa yang kita lakukan setiap tahun tidak membuat transformasi transendental individual dan sosial semakin baik? Jawabannya adalah karena puasa kita hanya sekedar mengontrol jiwa nutritif tetapi melupakan kontrol dua jiwa lainnya. Puasa kita hanya sekedar eksoterisme belaka.

Pertanyaan itu persis dengan kenapa shalat selalu kita lakukan tetapi tidak ada perubahan sikap masyarakat muslim? Jawabannya sama, pelakunya melupakan aspek esoterisme ritual keberagamaan Islam itu. Harusnya, puasa eksoteris dilanjutkan dengan melakukan puasa esoteris dengan mengendalikan penyimpangan dari jiwa sensitif dan jiwa imajinatif. Puasa eksoteris hanya mengejar keabsahan formal sebuah ritual tetapi kering dari makna substansial, sementara puasa esoteris menggapai keduanya; secara formal absah dan secara substansial tepat sasaran. Rasulullah SAW menyebut puasa eksoteris hanya akan mendapat lapar dan dahaga saja. Tidak lebih.

Implikasi esoterisme ritual dapat dibuktikan dari praktik kehidupan sosial yang dibangun oleh Rasulullah SAW melalui masyarakat perperadaban berupa masyarakat Madinah. Dalam masyarakat Madinah terjadi ketegasan hukum, persamaan hukum, keadilan, kejujuran, serta perlindungan pada kelompok minoritas. Begitu majunya peradaban saat itu, sehingga Robert N Bellah menyebut masa itu sebagai masa yang sangat modern.

Oleh karena itu, jika puasa kita masih berputar-putar pada wilayah eksoteris, kapan kita akan membangun sebuah peradaban, yang katanya, potensial muncul dari negara Indonesia sebagai bangsa muslim terbesar di dunia? ***

KECERDASAN RAMADHAN

Oleh: Idam Mustofa

(Dosen IAI Sunan Giri & Ketua PC GP Ansor Ponorogo)

Puasa Ramadhan memiliki relevansi erat dengan kecerdasan. Kita perlu menengok tipologi kecerdasan di luar IQ (*intelligence quotient*). Pertama, kecerdasan emosional (*emotional quotient*) yang menurut pakar *emotional* dan *spiritual quotient* (ESQ) Ari Ginanjar Agustian adalah kemampuan mendengar suara hati (*god spot*). Kemampuan *god spot* mengawal emosi sehingga dapat memibimbing akal pikiran (IQ) berdaya guna maksimal disebut kecerdasan spiritual (*spiritual quotient*).

Jika kita mengkaji Al-Qur'an, kemampuan menghidupkan ketiga jenis kecerdasan sebenarnya manifestasi

firman Allah; "Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui sesuatupun, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan dan hati, agar kamu bersyukur." (QS. An-Nahl (16): 78). Pendengaran dan penglihatan menjadi ranah IQ yang harus dikawal oleh hati yang menjadi berpijaknya EQ dan SQ (baca: ESQ).

Lalu apa peran Ramadhan dalam memfasilitasi ketiga kecerdasan di atas agar berjalan seiring sejalan? Tidak lain dan tidak bukan menjadikan serangkaian ibadah pada bulan Ramadhan seperti *qiyamul lail*, membaca Al-Qur'an, sedekah, menahan amarah dan nafsu syahwat, dzikir, itikaf, serta masih banyak lagi sebagai materi *short course* (kursus singkat) bagi umat Islam untuk merajut kecerdasan ESQ-nya.

Pertanyaan selanjutnya, bagaimana mengaktifkan ESQ? Saran Ismail al-Kumaiy dalam mengantarkan konsep 99 *quotient* bisa menjadi formula. Bertolak dari sabda Nabi SAW; "Sesungguhnya Allah menciptakan Adam sesuai dengan citra-Nya." (HR. Bukhari dan Muslim). Ismail al-Kumaiy menghubungkan dengan konsep *positive imaging* (buah karya Norman Vincent Peale). *Positive imaging* adalah membentuk gambar (citra mental) didasarkan prinsip bahwa dalam sifat manusia terdapat kecenderungan mendalam untuk menjadi persis seperti apa yang dibayangkan

atau dicitrakannya. Sebuah citra yang dibentuk dan dipertahankan dengan gigih dalam pikiran sadar. Setelah itu, melintas melalui proses osmosa mental ke dalam pikiran tak sadar (bawah sadar) sehingga visualisasi tujuan dan cita-cita yang dipegang lama bisa menentukan tercapainya hal-hal yang dikehendaki.

Contohnya, jika Allah bersifat Ar-Rahman dan Ar-Rahim bagi sekalian makhluknya, semestinya kita harus bersikap pengasih lagi penyayang sebagaimana Allah telah begitu mengasihi dan menyayangi kita selama ini. Sikap ini oleh Ismail al-Kumaiy diartikan sebagai *al-takhalluq bi akhlaqillah* (berakhlak seperti akhlaknya Allah). Untuk ini, serangkain ibadah Ramadhan sangat besar peranannya untuk latihan *positive imaging* dalam rangka *al-takhalluq bi akhlaqillah*. Berhasil tidaknya *al-takhalluq bi akhlaqillah* menentukan derajat takwa dan syukur kita. *Wallahu A'lam bi al-Shawab*. ***

KECERDASAN NABI

Oleh: Nurul Hakim

(Dosen STAIN Ponorogo)

Pada saat ada orang Muslim yang meninggal dunia, masyarakat Muslim Indonesia, khususnya warga Nahdhatul Ulama, mengadakan tahlil selama tujuh hari berturut-turut. Dalam tahlil tersebut terdapat beberapa rangkaian; pembacaan do'a bagi mayit dan keluarga yang ditinggalnya. Tidak ketinggalan pula —pada beberapa daerah— juga dibacakan surat Yasin. Pada saat tahlil di malam ketiga atau ketujuhnya, bisaanya terdapat “berkat” yang akan dibagikan kepada jamaah tahlil dan tetangga terdekatnya. Namun sebelum membagi “berkat”, pada umumnya Mudin atau pemimpin agama setempat memberi kata sambutan. Di

mana dalam sambutan tersebut, Mudin bisaanya mengutip salah satu hadis Nabi yang berbicara tentang terputusnya amal manusia jika sudah meninggal dunia, kecuali tiga perkara: shadaqah jariah, ilmu yang bermanfaat dan anak shalih yang mendoakan orang tuanya.

Pada tataran masyarakat umum, termasuk juga Mudin tahlil, memahami shadaqah jariah dalam hadis tersebut ialah segala hal yang telah diberikan oleh seseorang kepada orang atau instansi tertentu dan selama barangnya belum rusak maka ia akan mendapatkan pahala dari Allah. Atau dengan kata lain, selama barang tersebut masih dapat difungsikan, maka ia akan mendapat pahala. Demikian juga sebaliknya, jika barangnya telah rusak, maka pahalanya pun terputus dengan seiring rusaknya barang tersebut. Jika pemahaman ini yang diterapkan, maka hal ini akan mengindikasikan bahwa shadaqah jariah itu hanya terbatas kepada material saja, hal-hal yang di luar material tidak termasuk ke dalam kategori shadaqah jariah.

Padahal, jelas sekali Nabi dalam hadis tersebut menggunakan istilah “shadaqah”. Shadaqah itu berarti bahwa segala hal yang dapat mendatangkan kebaikan bagi orang lain. Hal-hal yang dapat mendatangkan kebaikan bagi orang lain tidak selalu

berbentuk materil, melainkan non materil juga termasuk dalam kategori ini. Senyum, mengambil duri yang ada di jalan, dan amalan lain yang serupa juga termasuk dalam shadaqah. Shadaqah itu berbeda dengan infak. Infak itu berupa materil, hal-hal yang di luar materil tidak dapat disebut infak. Jika demikian halnya, Nabi ingin menunjukkan bahwa amalan manusia yang meninggal dunia itu memang akan terputus, akan tetapi ia akan tetap menerima amalan shadaqah yang telah ia lakukan selama hidup di dunia.

Tahapan selanjutnya dalam hadis di atas ialah ilmu yang bermanfaat. Ilmu di sini tidak hanya terbatas pada pembelajaran yang berlangsung di bangku formal, sekolah ataupun perguruan tinggi. Akan tetapi, ilmu yang dimaksud di sini ialah segala hal, baik berupa maklumat, pengetahuan ataupun pengalaman yang telah diberikan atau diajarkan kepada orang lain. Tentu saja, manusia dalam mengajarkan ilmunya kepada orang lain ini harus sesuai dengan kapasitas bidang keilmuannya. Sebab dengan memiliki kapasitas di bidangnya, ia akan mengajar manusia secara lebih intensif dan komprehensif.

Dengan kematangan ilmunya ia akan dapat merubah kehidupan umat manusia menuju kepada

perbaikan. Dan manusia yang telah mampu hidup dalam kebaikan ini, tentunya pahalanya akan terus diberikan kepada orang yang telah membimbingnya, walaupun ia telah meninggal dunia. Jika demikian, ilmu ini juga di satu sisi merupakan singnalemen dari shadaqah.

Tahapan yang terakhir dalam hadis di atas ialah anak shalih yang mendoakan orang tuanya. Dalam menyebut kata anak, Nabi menggunakan istilah “*walad*”. Tentu saja *walad* berbeda dengan *ibn*. Jika *ibn* itu hanya sebatas pada anak kandung, namun *walad* meliputi semua anak yang telah dididik oleh seseorang. Mengingat, Nabi dalam hadis tersebut menggunakan istilah *walad*, maka hal ini memberikan pemahaman bahwa siapapun yang telah diajar oleh seseorang maka ia disebut *walad*.

Jika memang demikian, makna hadis anak shalih yang mendoakan orang tuanya, tidak hanya sebatas pada anak kandung. Sebab, jika seseorang kebetulan ditakdirkan mandul, misalnya, maka tentu ia tidak mendapatkan doa dari anaknya ketika meninggal dunia, dan hal ini tentu tidak adil. Akan tetapi, Nabi dengan kecerdasannya menunjukkan bahwa siapapaun akan mendapatkan doa dari *waladnya*.

Ketiga hal di atas, menunjukkan betapa hebatnya Nabi yang dapat menyebut tiga perkara

yang saling berurutan. Tidak ada rangkaian yang terputus satu pun. Adanya *walad* akan menyebabkan adanya seseorang yang mengajar. Adanya orang yang mengajar menyebabkan adanya ilmu. Adanya ilmu menyebabkan adanya shadaqah. Sungguh indah apa yang telah digambarkan Nabi dalam hadis tentang amalan yang tetap akan mengiring manusia di alam *barzah*, kubur. *Wallahu A'lam.****

TAFAKKUR: KIAT MERAIH TUJUAN PUASA

Oleh: H. Luthfi Hadi Aminuddin

(Dosen STAIN Ponorogo dan Sekretaris PCNU Ponorogo)

Manusia diciptakan oleh Allah SWT dengan struktur yang paling sempurna di antara makhluk yang lain. Kesempurnaan unsur manusia ini disebutkan dalam firman Allah SWT yang artinya: *“Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya”* (Q.S. Al-Tin: 4). Allah SWT menganugerahkan akal pikiran kepada manusia sebagai kunci untuk memperoleh petunjuk terhadap segala hal.

Akal adalah utusan kebenaran, ia adalah kendaraan pengetahuan, serta pohon yang membuahkan istikomah dan konsistensi dalam kebenaran. Menurut M. Quraish Shihab, manusia

baru bisa menjadi manusia kalau ada akal nya. Maka relevan bila Rene Descartes menyatakan bahwa “*Cogito ergo sum*” (saya berpikir maka saya ada). Karena akal jugalah yang menghalangi manusia terjerumus ke dalam dosa dan kesalahan. Al-Qur’an menamainya sebagai ‘*aql* (akal) yang secara harfiah berarti tali yang mengikat hawa nafsu manusia dan menghalanginya terjerumus ke dalam dosa, pelanggaran, dan kesalahan.

Islam telah menaruh perhatian besar terhadap perkembangan berpikir manusia dengan menyerukannya untuk mengamati semua yang ada di langit dan di bumi, mengamati diri sendiri, dan mengamati semua makhluk-Nya. Sebagaimana firman Allah SWT:

“Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): “Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka” (Q.S. Ali Imron: 190-191).

Allah menjelaskan pentingnya proses berpikir dalam kehidupan manusia. Juga, menjelaskan bagaimana Dia mengangkat derajat dan nilai orang-orang yang mempergunakan akal serta pikirannya, sebagaimana firman Allah SWT:

“Katakanlah; Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran” (Q.S. Az-Zumar: 9).

Rasulullah juga menjelaskan keutamaan berpikir dengan menyeru manusia untuk memikirkan ayat-ayat Al-Qur'an dan juga merenungkan semua penciptaan-Nya, sebagaimana diriwayatkan dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah bersabda:

“Berpikir selama sejam lamanya lebih baik daripada beribadah selama setahun.”

Di bulan Ramadhan yang penuh berkah ini, paling tidak ada lima hal yang patut kita renungkan. Yaitu: 1) *fikrotun fi ayatillah yatawalladu minha al-tauhid wa al-yaqin* yang artinya berpikir, merenungkan tanda-tanda kebesaran Allah baik ayat yang tercipta maupun ayat yang tersurat, maka iman kita semakin meningkat.

2) *fikratun fi alaaillah yatawalladu minha al-mahabbah wa al-syukr* yang artinya berpikir dan merenungkan betapa banyak nikmat Allah yang diberikan kepada kita sehingga kita akan semakin mencintai Allah seraya mensyukuri nikmat-nikmatnya. 3) *fikrotun fi wa'dillah yatawalladu minha al-rughbah fi al-akhiroh* yang berarti berpikir dan merenungkan janji-janji Allah kepada orang-orang yang beriman dan berbuat baik, sehingga kita akan semakin termotivasi berbuat baik (amalan akhirah). 4). *fikrotun fi wa'iidillah yatawalladu minha al-haibah wa al-hadr min al-ma'ashi* yaitu berpikir dan merenungkan betapa pedihnya ancaman dan siksa Allah bagi orang-orang yang kafir dan tidak taat kepada Nya, maka kita akan terinspirasi dan termotivasi untuk meninggalkan perbuatan maksiat. 5) *fikrotun fi taqshirina fi al-ibadah yatawalladu minha al-nasyath fil ibadah*, yaitu berpikir dan merenungkan betapa selama ini kita tidak maksimal di dalam beribadah bahkan cenderung sembrono atau bahkan kita acuh terhadap Allah. Berpikir yang demikian bisa melahirkan kesadaran baru tentang siapa sebenarnya kita, yang tidak lain adalah seorang hamba dan kita akan semakin termotivasi untuk meningkatkan diri dalam beribadah kepada Allah. *Wallah A'lam bis Showab. ****

PUASA DAN TAKDIR TUHAN

Oleh: Agus Setyawan

(Dosen Tetap Fakultas Dakwah IAI Sunan Giri Ponorogo)

Dalil yang lazim digunakan untuk melakukan ibadah puasa di bulan suci Ramadhan adalah Q.S Al-Baqarah ayat 182 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ
كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ ﴿البقرة: ١٨٣﴾

*“Wahai orang-orang yang beriman!
Diwajibkan atas kamu berpuasa
sebagaimana diwajibkan atas orang
sebelum kamu agar kamu bertakwa”*

Kata “*kutiba*” selama ini selalu dimaknai dengan perspektif fiqh yang berarti “diwajibkan”. Dalam perspektif

psikologis maka tidak ada negosiasi untuk tidak melakukan. Bahkan kesannya adalah sebuah “pemaksaan” yang dilakukan oleh Alloh SWT yang secara keras kepada orang-orang yang beriman untuk melakukan puasa, khususnya puasa Ramadhan. Manusia masih dianggap sangat bodoh dan belum benar-benar memahami kemanusiaannya.

Corak tafsir *fiqhy* ini sangat populer di kalangan Muslim. Semua madzhab mengamini pemaknaan ini dari waktu ke waktu. Barangkali memang kebanyakan umat muslim harus dipaksa dalam berpuasa di bulan Ramadhan karena memang bagi kebanyakan orang, berpuasa adalah sesuatu yang sangat berat. Dari kebiasaan makan dan minum atau merokok setiap saat, tiba-tiba harus ditahan seharian dengan kondisi siang yang panas terik yang melelahkan. Dari kebiasaan-kebiasaan menuruti hawa nafsu yang bebas setiap saat, hingga menahan hawa nafsu yang sebenarnya telah halal yang boleh dilakukan di selain bulan Ramadhan. Cukup berat memang. Diperlukan keikhlasan yang luar biasa dalam menjalaninya.

Akan tetapi terdapat hakekat tersembunyi dalam kata “*kutiba*” tersebut. Menurut K.H. Musta’in Syaifi’i, kata “*kutiba*” tersebut harus dikembalikan kepada makna kata aslinya yaitu “telah ditulis”. Sehingga pada ayat di atas memiliki perspektif

psikologis yang lain. Makna kata “telah ditulis” menjadi lebih memandang bahwa manusia itu sesungguhnya telah “dicatat” oleh Alloh SWT untuk berpuasa. Bermakna pula bahwa sejatinya manusia itu telah “digariskan” atau “ditakdirkan” oleh Alloh SWT untuk melakukan puasa. Utamanya puasa Ramadhan. Berpuasa berarti “menahan” hawa nafsu, walaupun hawa nafsunya telah dihalalkan.

Lantas untuk apa hal ini diajarkan oleh Alloh SWT? Manusia di design oleh Alloh memiliki dua unsur, yaitu jasmnai dan rohani. Keduanya memiliki karakter dan sifat yang saling bertolak belakang. Jasmani butuh makan, tetapi rohani tidak butuh. Jasmani butuh bereproduksi, tetapi ruhani tidak butuh. Dengan kata lain, jasmani terikat dengan hukum-hukum alam material, sedangkan ruhani tidak demikian. Ruhani bukan materi, tapi dunia abstrak yang merupakan kumpulan nilai-nilai dari manusia. Kedua unsur ini harus ada pada diri seorang manusia agar dia masih bisa dikatakan sebagai manusia. Jika salah satunya tidak ada maka bukan manusia lagi.

Maka dua unsur di atas harus imbang pada diri seorang manusia. Khususnya seorang muslim. Salah satu cara menyeimbangkannya adalah dengan berpuasa, agar keinginan jasmaniah kita selalu

terkendali di siang hari khususnya, dan di setiap saat umumnya. Dan juga kebutuhan ruhani kita juga harus memberikan ruang pada kebutuhan jasmani untuk senantiasa tumbuh dan berkembang hingga akhir hayat. Sehingga berpuasa bukan lagi sebuah kewajiban, tetapi sebagai sebuah “takdir” dari manusia agar senantiasa terjaga “kemanusiaannya”.

PAHALA DALAM IBADAH

Oleh: Ifrotul Hidayah

(Sekretaris PC Muslimat NU Ponorogo)

Tatkala umat Islam ditanya mengapa menjalankan puasa Ramadhan? Maka ada yang menjawab: karena menjalankan perintah Allah SWT. Ada juga yang ingin mendapat pahala yang berlipat, ingin masuk surga, dan lain sebagainya. Semua jawaban itu bisa dianggap benar. Allah sangat memahami karakter manusia yang mempunyai sifat dasar mau berpayah-payah melakukan sesuatu dengan tujuan mendapatkan sesuatu pula atau boleh dibilang “ada pamrih.”

Allah juga membolehkan hal itu. Bahkan, Tuhan umat Islam ini selalu menawarkan iming-iming berupa *bargaining position* untuk hambanya yang

mampu melaksanakan amalan saleh dan mencapai derajat takwa dengan imbalan kebahagiaan, kedamaian, ketentraman kemudahan, dan surga. Banyak ayat Al-Qur'an yang yang menjadi jaminan bahwa janji Allah itu pasti benar.

Nah, saya ambil contoh ayat Al-Qur'an yang menjelaskan bahwa salah satu alasan utama umat Islam menjalankan puasa yang bisa disebut sebagai *qanun asasinya* puasa Ramadhan; "*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu puasa sebagaimana diwajibkan atas orang-rang sebelummu mudah-mudahan kamu termasuk golongan orang-orang yang bertakwa*" (Al-Baqarah: 183). Ayat ini juga sinergi dengan hadis Nabi Muhammad SAW; "*Barang siapa yang puasa di bulan Ramadhan dengan iman dan penuh pengharapan (pahala) kepada Allah, maka diampuni dosa-dosa yang telah lalu*" (Mutafaqun 'Alaihi).

Sekarang saya ganti bertanya pada pembaca: pahala itu apa dan seperti apa? Nah, di sinilah hebatnya ajaran Islam. Dengan bermodal keyakinan yang kuat saja, akan mampu mendapatkan semua harapan dan impian. *Lho kok bisa!* Pada hakikatnya pahala itu sebuah keniscayaan. Saya ambil contoh bahwa shalat jamaah pahalanya 27 derajat lebih banyak dibandingkan shalat sendiri yang hanya dapat satu derajat. Selain itu, pelaku shalat berjamaah yang

berada di shaf terdepan lebih utama dibandingkan shaf-shaf belakangnya. Seandainya pahala itu oleh Allah ditampakkan, misalnya, shaf terdepan pahalanya mendapat uang Rp 1 juta, shaf kedua Rp 500 ribu, shaf ketiga Rp 100 ribu, dan seterusnya, maka Anda semua pasti mau di depan.

Tapi Allah tidak menampakkan secara langsung imbalan pahala tersebut, hanya memberi rambu-rambu bahwa pahalanya di dunia dan di akhirat. Kalau kita berpikir pahala nanti di akhirat... *kok* lama, tidak usah khawatir... Sebenarnya pahala di dunia telah kita nikmati seperti nikmat kemudahan, kedamaian, ketenteraman, kesehatan, rezeki yang berkah, kebahagiaan, kesuksesan dan lain-lain. Allah sudah mengatakan bahwa bila nikmat Allah ditulis dengan laut sebagai tintanya, maka air laut itu akan habis dan nikmat itu belum sampai tertulis semua.

Di sini hebatnya Allah memberikan pengajaran pada hamba-Nya. Kemampuan daya serap kita tentang rukun iman harus betul-betul tertanam dalam setiap gerakan dan hembusan nafas orang yang beriman (percaya/yakin). Percaya pada Allah, kitab-Nya, Rasul, Malaikat, adanya hari kiamat, qodlo dan qodar. Tentunya setelah percaya, maka termotivasi melakukan amalan-amalan yang

dianjurkan oleh Allah, mentaati perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

Inti dasar semua yang dilakukan manusia adalah keyakinan. Yakin adanya derajat pahala itu nyata, yakin bahwa janji Allah itu pasti benar. Semoga dalam Ramadhan ini kita mampu mendapat rahmat, *maghfiroh*, *itqunminannar* dan Allah selalu memberi petunjuk dalam setiap langkah kita. *Amin yarobbal 'alamin.****



BAGIAN IV

Dimensi Sosial(ita) *Puasa*



“DEFISIT” NILAI IBADAH

Oleh: Ahmad Syafi’I Sj.

*(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan
Sekretaris PC ISNU Ponorogo)*

Salah satu prinsip dasar atau nilai dasar umum yang terdapat dalam setiap ibadah dalam Islam adalah adanya nilai keseimbangan antara dimensi individual (personal) dan dimensi sosial-kemasyarakatan.

Teks-teks agama yang berkaitan dengan urusan ibadah individual-vertikal selalu memperlihatkan fungsi, tugas dan efek ganda. Pada satu sisi ia merupakan cara manusia untuk mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, membersihkan hati dan membebaskan diri dari ketrgantungannya kepada selain Allah, tetapi pada saat yang sama ia juga menuntut manusia untuk melakukan tanggung jawab sosial dan kemanusiaan.

Oleh karena itu, Islam mensyari'atkan berbagai varian ibadah, baik ibadah harian seperti shalat sampai ibadah tahunan semisal puasa dan haji, yang memiliki pantulan nilai-nilai sosial kemanusiaan. Di sinilah perlunya keseimbangan dalam beribadah, yakni keseimbangan antara dimensi personal dan dimensi sosial-kemasyarakatan. Dengan kata lain, ibadah yang diajarkan oleh Islam harus dapat menghadirkan efek positif bagi pelakunya, yakni terwujudnya pribadi-pribadi muslim yang tidak hanya shaleh secara personal, tetapi juga shaleh secara sosial.

Bahkan sering ditemukan pernyataan yang bernada celaan dalam berbagai sumber ajaran Islam bagi seorang muslim yang beribadah semata-mata bagi mereka yang hanya mengejar kesalehan individual (personal) tetapi mengabaikan nilai-nilai sosial kemasyarakatan. Nabi Muhammad saw misalnya pernah bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
 أَتَدْرُونَ مَا الْمُفْلِسُ ؟ قَالُوا الْمُفْلِسُ فِينَا مَنْ لَا دِرْهَمَ
 لَهُ وَلَا مَتَاعَ فَقَالَ إِنَّ الْمُفْلِسَ مِنْ أُمَّتِي يَأْتِي يَوْمَ
 الْقِيَامَةِ بِصَلَاةٍ وَصِيَامٍ وَزَكَاةٍ وَيَأْتِي قَدْ شَتَمَ هَذَا

وَقَذَفَ هَذَا وَأَكَلَ مَالَ هَذَا وَسَفَكَ دَمَ هَذَا
وَضَرَبَ هَذَا فَيُعْطَى هَذَا مِنْ حَسَنَاتِهِ وَهَذَا مِنْ
حَسَنَاتِهِ فَإِنْ فَنِيَتْ حَسَنَاتُهُ قَبْلَ أَنْ يَقْضَى مَا عَلَيْهِ
أُخِذَ مِنْ خَطَايَاهُمْ فَطُرِحَتْ عَلَيْهِ ثُمَّ طُرِحَ فِي النَّارِ.
(رواه مسلم)

“Tahukah kalian siapa si bangkrut sejati (al-muflis)? Para sahabat menjawab: “Si bangkrut sejati adalah orang yang tidak lagi punya uang dan harta (kekayaan).” “Oh, bukan!”, kata Nabi saw. “Si bangkrut sejati adalah orang yang datang di akhirat kelak dengan membawa daftar pahala puasa, shalat, dan zakat. Tapi, pada saat yang sama, dia gemar melakukan kezaliman terhadap orang lain. Ia menegcam si A, menuduh si B, mengkorupsi harta si C, membunuh si D, dan memukul si E. Kepada mereka yang dizhalimi, maka ia harus membayar dengan kebajikannya sampai habis. Manakala ia belum bisa melunasinya, maka dosa mereka yang dizhalimi ditimpakan kepadanya, dan sesudah itu, ia dilemparkan ke dalam api neraka”. (HR. Muslim).

Pernyataan Nabi di atas memperlihatkan betapa “kesalehan personal” seperti shalat, puasa,

zakat dan haji dengan pahalanya yang begitu besar, bisa digugurkan dan digusur oleh perilaku-prilaku kezhaliman sosial, yakni tindakan-tindakan yang merugikan, melanggar dan merampas hak-hak manusia. Kondisi semacam inilah yang saya maksudkan sebagai “defisit” atau “kebangkrutan” nilai ibadah.

Defisit merupakan selisih antara penerimaan dan pengeluaran. Pengeluaran yang melebihi penerimaan disebut defisit. Pada saat terjadi ketidak seimbangan atau ketidak sebandingan antara pahala ibadah personal (penerimaan) dengan dosa sosial yang dilakukan (pengeluaran), maka seorang hamba akan mengalami “defisit” atau “kebangkrutan” (*muflis*) nilai ibadah.

Lebih dari itu, hadits di atas juga sekaligus mengajarkan kepada kita bahwa janganlah kita cepat merasa puas apalagi berbangga diri dengan ibadah yang telah kita lakukan tanpa sedikitpun mau mengevaluasi perilaku sehari-hari kita. Merupakan kebangkrutan, kerugian, dan kemuspraan yang amat besar bila kita rajin menjalankan ibadah shalat, puasa, zakat, haji, dan lainnya, namun perilaku kita sehari-hari tetap saja tidak baik; tetap melakukan perbuatan keji dan munkar. dan sungguh merugikan orang-orang yang mengalaminya. Padahal tujuan

mengulang-ulang ibadah tidak lain adalah agar kita bisa menjadi orang yang baik dan bijak sekaligus; menjadi orang yang saleh baik secara personal maupun sosial.

Walhasil, marilah kita koreksi diri kita masing-masing; kita koreksi amal ibadah kita. Apakah amal ibadah yang selama ini telah kita lakukan benar-benar telah memberikan efek ganda yang positif ataukah belum. Karena, hanya dengan koreksi diri (*muhâsabah*) inilah kita akan selalu menjadi orang yang lebih baik, lebih baik dan bijak; baik dan bijak kepada diri sendiri, kepada Allah, kepada sesama manusia dan kepada semua makhluk Allah yang lain. Semoga kita dijauhkan dari kebangkrutan nilai ibadah dan sekaligus dapat menggayuh kesalehan personal dan sosial lewat amal ibadah kita. Semoga. *Wallâhu A'lam bi al-Shawwâb*.***

PUASA DAN KESALEHAN SOSIAL

Oleh: Endrik Safudin

(Dosen Tetap STAIN Ponorogo)

Ibadah puasa bukan hanya menahan rasa lapar dan haus tapi mengandung nilai-nilai sosial yang tinggi. Puasa juga mengandung nilai kepekaan dan kepedulian kepada sesama yang akan mempertajam rohani. Nilai kepekaan dan kepedulian sosial itu memperteguh bahwa agama hadir sebagai bukti kepekaan atas realita yang terpuruk di zamannya.

Kepekaan sosial yang terkandung dalam ibadah puasa adalah merasakan penderitaan fakir miskin dan kaum *dhu'afa*. Seseorang yang menjalankan ibadah puasa pasti akan merasakan lapar dan dahaga. Kepekaan sosial ini pada akhirnya melahirkan kepedulian

sosial untuk menyelesaikan problematika sosial yang dihadapi oleh umat manusia. Selain itu, memberikan solusi atas pengangguran, kekerasan, kerusuhan, dan problem-problem lain yang merusak keharmonisan tatanan kehidupan umat serta bangsa.

Di antara bukti kepekaan dan kepedulian sosial yang terkandung dalam ibadah puasa, *pertama*: orang berpuasa dianjurkan banyak-banyak memberi makan atau menyediakan buka bagi orang yang berpuasa walaupun hanya sebutir kurma, segelas air putih, atau secangkir susu. Bukti *kedua*, orang berpuasa harus menghindari hal-hal yang bisa membatalkan puasa. Seperti yang disabdakan Nabi Muhammad SAW, “*Lima hal yang membatalkan puasa, yaitu dusta, gunjingan (ghibah), hasutan (namimah), sumpah palsu, dan pandangan dengan syahwat*. Menjaga organ dari kemaksiatan merupakan keharusan untuk menjaga nilai puasa. Maksud puasa adalah menahan diri dan syahwat, bukan semata-mata menahan diri dari makan dan minum.

Bukti *ketiga*, ibadah puasa mengandung nilai kejujuran. Dalam hadis qudsi, Allah berfirman, “*Setiap kebaikan digandakan sepuluh hingga tujuh ratus kali kecuali puasa. Karena puasa adalah untuk-Ku dan Akulah yang memberikan balasannya.*” Nilai kejujuran tampak pada saat orang menjalankan puasa dalam

kesendiriannya. Seseorang mungkin saja mengaku berpuasa, padahal tetap makan dan minum tanpa diketahui orang lain. Kejujuran orang yang berpuasa akan diuji saat kesendirian maupun dalam keramaian.

Bukti *keempat*, umat Islam di pengujung Ramadhan diwajibkan menunaikan zakat fitrah. Rasulullah bersabda, “*Tunaikanlah zakat fitrah orang-orang yang menjadi tanggunganmu.*” Zakat memiliki dimensi ritual dan sosial dalam kehidupan orang yang menunaikannya. Dimensi ritual menyangkut kewajiban yang diperintahkan Allah bagi setiap individu. Sedangkan dimensi sosial berkaitan dengan kehidupan sesama manusia dalam memberikan solusi bagi kemiskinan dan kelaparan. Ketika zakat dikoordinir dengan manajemen yang layak akan mampu mengatasi problem lainnya, seperti pengangguran.

Nabi Muhammad SAW menyebut bulan Ramadhan sebagai *Syahr al-Muwasat* yang berarti bulan kepekaan sosial (HR Ibn Khuzaimah). Secara keseluruhan, orang yang berpuasa dilatih menjaga setiap perkataan serta perbuatannya agar tetap santun dan lembut terhadap sesama. Ibadah puasa sesungguhnya memiliki dimensi penting yaitu mengasah dan mempertajam rohani manusia sehingga dapat melihat, merasakan, dan mengalami

sendiri penderitaan orang lain.

Kepekaan dan kepedulian sosial menjadi solusi menyelesaikan berbagai problematika yang ada di masyarakat. Di antaranya, kemiskinan, pengangguran, permusuhan, kerusuhan, dan ketimpangan-ketimpangan sosial. Tanpa kepekaan dan kepedulian sosial, maka akan timbul berbagai ketimpangan-ketimpangan sosial yang semakin masif. Kesenjangan sosial (*social gap*) dan perbedaan (*disparitas*) antara si kaya dan si miskin akan semakin besar. Kemiskinan dan pengangguran kian bertambah. Penyakit lama berupa kecemburuan sosial akan muncul yang setiap saat dapat menyulut permusuhan dan kerusuhan.

Kepekaan dan kepedulian sosial selanjutnya akan melahirkan jiwa-jiwa yang saleh secara sosial yang berperilaku santun, berakhlak mulia, dan tidak merugikan orang lain. Dalam konteks kehidupan berbangsa dan bernegara, Indonesia sangat membutuhkan kesalehan sosial para pelaku pemerintahan untuk mengatasi kisruh hukum, perilaku koruptif, kerusuhan, dan kekerasan.

Setiap individu yang menjalankan ibadah di bulan Ramadhan sudah semestinya banyak-banyak belajar mengasah dan mempertajam kepekaan dan kepedulian sosial. Ibadah puasa harus menjadi

wahana mengasah diri dan mempertajam naluri kemanusiaan setiap individu. Ibadah puasa dengan kepekaan dan kepedulian sosialnya sudah semestinya menjadikan setiap individu berperilaku sejuk, lembut, dan santun dalam perkataan serta perbuatannya. Ibadah puasa juga akan melahirkan pribadi yang saleh secara sosial yang memiliki sifat tidak mementingkan diri sendiri atau kelompoknya. Selain itu, ibadah puasa akan melahirkan sifat manusia saleh yang memanusiakan manusia lainnya. Bahkan, ibadah puasa akan meningkatkan kemampuan individu lebih peka dan peduli terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Ibadah puasa tidak hanya menjadikan para pelakunya sehat jasmani tetapi juga sehat sosial. *Semoga!****

KEDERMAWANAN PERUSAHAAN

Oleh: Miftahul Huda

(Dosen Tetap STAIN Ponorogo dan

Direktur Aswaja Center NU Ponorogo)

Ada fenomena menarik yang terjadi beberapa tahun terakhir terkait kegairahan sejumlah perusahaan menyumbang atau menyelenggarakan kegiatan-kegiatan yang bersifat layanan sosial. Apalagi, konteks saat ini bersamaan bulan suci Ramadhan serta disusul Idul Fitri. Momentum ini banyak diwarnai acara atau kegiatan yang berkonteks kedermawanan, pemberian sedekah, infaq, zakat, dan sebagainya. Memang pada bulan yang penuh berkah ini sangat dianjurkan untuk bersedekah kepada sesama yang membutuhkan.

Kegairahan seperti itu gamblang terlihat dengan maraknya publikasi

seputar aksi sosial perusahaan di berbagai media cetak dan elektronik. Perusahaan jamu, minuman berenergi, makanan ringan, mi instan, motor, dan perusahaan jenis lainnya berlomba mengadakan aksi social. Mulai mudik bersama gratis dengan fasilitas transportasi yang nyaman, pemberian oleh-oleh untuk sanak keluarga di rumah, hingga uang kontan untuk biaya berlebaran di kampung.

Terlepas dari nilai materi yang diberikan, ada hal lebih penting dilakukan sejumlah perusahaan tadi. Berbuat baik bagi masyarakat tentu tidak sulit. Menariknya lagi, perusahaan itu mengadakan kegiatan sosial yang hampir tidak ada kaitan langsung dengan aktivitas bisnisnya. Tindakan semacam itu tentunya bukanlah cari-cari kerjaan yang tidak perlu hingga melupakan misi utama perusahaan untuk mencari keuntungan semata. Realitas ini perlu diapresiasi, apalagi masih banyak masyarakat yang berkekurangan.

Faktanya, semakin marak saja realitas kedermawanan berbagai perusahaan melakukan aksi sosial pada waktu yang tepat. Yakni, di saat puasa Ramadhan dan menjelang Idul Fitri. Adanya keyakinan dan pendapat bahwa wajah perusahaan tidak melulu penghasil laba tetapi juga bermisi sosial, makin kuat dipegangi. Meraka menyadari misi

utamanya mencari laba tetapi tidak bisa dilepaskan begitu saja dari masyarakat dan warga pengguna produk dan *stakeholder* mereka.

Namun, aksi sosial berbagai perusahaan itu tidak luput dari kritik dan sorotan masyarakat. Mereka melihat kegiatan sosial keagamaan di bulan Ramadhan dan Lebaran masih kental dengan nuansa promosi. Perusahaan belum sepenuhnya ikhlas memberikan sumbangan dan masih menumpanginya dengan kegiatan promosi. Dalam banyak contoh, perusahaan masih memasang persyaratan tertentu bagi masyarakat yang ingin menikmati layanan sosial seperti mudik gratis yang diselenggarakannya. Misalnya, diharuskan membeli atau menukarkan bungkus dari produk yang bersangkutan.

Kedermawanan perusahaan sesungguhnya adalah kedermawanan sosial dalam kerangka kesadaran dan komitmen perusahaan untuk melaksanakan tanggung jawab sosialnya. Pandangan bahwa keberadaan sebuah perusahaan tidak semata-mata mencari keuntungan tetapi juga harus bertanggung jawab secara sosial kepada masyarakat sekitarnya merupakan keniscayaan.

Bolehlah kita memberikan apresiasi atas realitas kedermawanan secara karitatif dan bersifat insidental seperti dalam konteks puasa Ramadhan dan Lebaran.

Namun, hal itu bukanlah kontribusi atas solusi akar masalah social di masyarakat. Kedermawanan perusahaan sudah tidak zamannya untuk situasi insidental semata, apalagi secara spesifik hanya menggunakan momentum puasa dan Lebaran. Melainkan perlu diprogramkan untuk kepentingan selama mungkin dan terus berkesinambungan. Karena itu, penting dibangun sebuah model manajemen filantropi perusahaan yang terprogram untuk jangka panjang.

Model manajemen filantropi perusahaan dapat ditawarkan, khususnya, perusahaan yang dikelola umat muslim melalui konsep *zakat perusahaan* ataupun *wakaf perusahaan*. Dengan ikhtiar semacam ini, perusahaan dapat memberikan kontribusi terhadap arah perubahan menuju keadilan sosial masyarakat melalui derma dan tanggung jawab sosialnya. ***

SOSIALITA RAMADHAN DAN FENOMENA JAMA'AH *FACEBOOK*-IYAH

Oleh: Ahmad Syafi'i SJ.

(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan
Sekretaris PC ISNU Ponorogo)

“Kalian semua harus menguasai
teknologi”;
mârisû anfusakum bi al-teknulugiyât)
[Abuya Sayyid Muhammad Alawi al-
Maliki al-Hasan]i

F*acebook*. Siapa yang tidak mengenal media sosial (medsos) yang satu ini. *Faceebok* telah menjadi fenomena tersendiri dalam dunia jejaring sosial, tidak terkecuali di Indonesia. Seiring dengan melejitnya jumlah pengguna media yang satu ini di negara yang mayoritas penduduknya umat Islam ternyata memantik perhatian para ulama dan para kiai untuk membahas status hukum menggunakan *Faceebok*.

Lebih-lebih disinyalir oleh banyak kalangan bahwa pengguna *Facebok* semakin membengkak bersamaan datangnya bulan suci Ramadhan. Jangan-jangan kita lebih menikmati teriknya siang di bulan Ramadhan hanya untuk ber-*Facebook*-ria daripada menjalankan aktivitas produktif. Lebih intens meng-*update* status dibandingkan menyempatkan untuk itikaf. Kita lebih berhasrat *browsing* dan *googling* daripada *reading* holy Quran. Atas fenomena inilah, para tokoh Islam sedikit galau terkait meluasnya jejaring sosial hingga dapat berdampak negatif bagi umat.

Harus diakui bahwa tidak selamanya teknologi selalu membawa kebaikan. Meskipun juga serta merta tidak bisa dinafikan bahwasanya begitu banyak kemudahan yang ditawarkan teknologi. Begitu sarat manfaat yang ditawarkan, namun begitu banyak pula tabu yang dilanggarnya. Bagaimanapun juga kita harus menerima fenomena ini sebagai sebuah keniscayaan hidup di era modern. Betapa kita saaksikan dengan mata kepala di mana flora, fauna, air jernih, dan pesona alam yang indah mulai tergantikan oleh realitas baru berupa perumahan mewah, mal, salon, atau restoran. Kicau merdu burung yang kerap membawa kedamaian telah berganti dengan suara MP3 di *Winamp*. Kokok ayam di pagi hari telah tereduksi oleh nada dering *handpone*.

Suara seranggapan telah tersubstitusi deru dan suara bising kendaraan yang memekakkan telinga. Inilah realitas kehidupan modern yang mulai merubah konsep *silaturrahim* yang indah dengan saling mengunjungi dan bersalam-salaman berganti dengan pesan SMS ataupun via *update* status di Facebook. “Kami sekeluarga mengucapkan mohon maaf lahir dan batin.” Inilah realitas hidup di era teknologi serbacanggih yang sudah berhasil mengubah petak umpet menjadi *game-game* yang menggiurkan tapi sekaligus juga mendebarakan.

Tentu sangat tidak bijak jika kita berapriori terhadap kondisi zaman yang ada sembari mengumbar caci-maki atasnya. Dalam kaitannya dengan ini, menarik kiranya bagi kita merenungi syair indah gubahan Imam Syafi’i berikut:

نَعِيبُ زَمَانِنَا وَالْعَيْبُ فِينَا * وَمَا لِزَمَانِنَا عَيْبُ سِوَانَا
وَنَهْجُو ذَا الزَّمَانِ بِغَيْرِ ذَنْبٍ * وَلَوْ نَطَقَ الزَّمَانُ لَنَاهَجَانَا

*Kita seringkali mengeluhkan buruknya zaman,
Padahal keburukan itu ada pada kita
Kita acapkali menyerang zaman yang tak berdosa
Andai saja ia bisa berkata-kata, ia akan menyerang
kita*

(Imam al-Syafi’i)

Untaian bait syair di atas menyiratkan bahwa teknologi sebagai anak kandung dari zaman modern, tidak terkecuali *Faceebok*, adalah sesuatu yang netral. Tidak bisa disebut sebagai sumber keburukan, juga tidak selamanya bisa menjadi sumber kebaikan, tergantung si pengguna dan konten yang diusungnya. Jika kontennya bermuatan positif, tentu hukumnya halal. Sebaliknya, kalau kontennya bermuatan negatif tentu saja hukumnya bisa menjadi makruh atau bahkan haram.

Lantas, bagaimanakah kita menyikapi maraknya jamaah *Facebook*-iyah yang telah menggurita ini? Bagaimanakah kiat positif untuk menjadikan aktivitas jamaah *Facebook*-iyah, paling tidak, bisa bernilai positif sehingga berpahala sebagaimana jamaah Shalat Tarawih, jamaah tadarus, dan jamaah lainnya?

Pertama, kita harus meluruskan niat. Awali dengan motivasi-motivasi mulia sehingga tidak menjauhkan aktivitas jamaah *Facebook*-iyah dari Ridho Allah SWT. Misalnya, niat berdakwah, menjalin ukhuwwah, menambah wawasan dan pengetahuan, berbagi inspirasi, dan kalam hikmah, serta motivasi kepada kebajikan. Hal ini sejalan dengan teori motivasi yang mengatakan bahwa segala sesuatu itu tergantung pada niatnya (*al-umûru bimaqâshidihâ*).

Kedua, kita harus memastikan bahwa konten yang akan kita tulis dalam akun *Facebook* adalah sesuatu yang positif, bukan sekadar *like-service* (sesuatu yang hanya abal-abal), apalagi mengandung unsur kebohongan. Dalam konteks ini, Nabi Muhammad SAW hanya memberikan dua preferensi atau dua pilihan, yakni “Bertuturlah secara baik, jika tidak maka diamlah (*qul khairan aw liyashmut*).” Pemaknaan kontekstualnya adalah “*online*-lah secara bijak, jika tidak maka *offline* lebih baik bagimu.” Jangan sekali-kali mengabaikan pesan Nabi ini, mengingat banyak di antara jamaah *Facebook*-iyah yang kesandung masalah karena terlalu ceroboh dalam bertutur kata di dunia maya. Ingat, “Kicauanmu bisa kacaukan hidupmu!”

Ketiga, kita harus menggunakan jejaring sosial cerdas dan seefektif mungkin. Jangan terlalu berlebihan. Jangan sampai aktivitas *Facebook*-kan menurunkan prestasi kerja dan produktivitas, apalagi sampai membuat kita lalai dari ibadah. Jika demikian yang terjadi, sungguh *Facebook* telah menjadi Abu Jahal modern yang siap menggerogoti kita. Bukankah Nabi sudah berpesan bahwa “Sebagian tanda dari ke-Islam-an seseorang yang baik adalah ketika ia mampu meninggalkan hal-hal yang tidak bernilai guna (*min husn islamil mar’i tarkuhu mâ lâ ya’nihi*).” Jadi, kita

harus menimbang dan sekaligus memastikan bahwa keberadaan *Facebook* mengandung kemashlahatan lebih besar dari pada mudaratnya. Jika tidak, maka memutuskan hubungan dengan makhluk *Facebook* tentu menjadi prioritas utama. Hal ini sejalan dengan kaidah “Menolak kerusakan harus diprioritaskan daripada menarik kemashlahatan (*dar’u al-mafâsid muqaddam ‘ala jalbi al-mashâlih*).” *Wallâhu A’lam bi al-Shawwâb*.***

PUASA DAN KESADARAN SOSIAL

Oleh: Miftahul Huda

*(Dosen Tetap STAIN Ponorogo dan Direktur Aswaja Center
NU Ponorogo)*

Tanpa terasa bulan Ramadhan sudah sampai waktu sepertiga akhir. Bulan yang disambut dengan senang hati bergegas meninggalkan kita. Rasanya sedih, tamu yang agung dan penuh berkah itu meninggalkan kita. Padahal, kita belum maksimal menjamu tamu istimewa tersebut. Kita belum maksimal beribadah di bulan Ramadhan ini sehingga di sisa waktu ini diharapkan bisa mengoptimalkan potensi ibadah yang ada. Terutama berkaitan dengan datangnya malam lailatul qadar yang lebih baik dari seribu bulan.

Rasulullah SAW selalu mengajak para sahabatnya untuk berdoa, agar puasa mereka tahun ini kiranya diterima

Allah SWT. Adakah perasaan khawatir ini ada dalam diri kita? Atau justru dengan berlalunya Ramadhan, seolah kita telah mendapatkan garansi terbebas dari api neraka. Akibatnya, seolah puasa selama sebulan itu telah menjadi penutup dari seluruh ibadah dan segala dosa-dosa mendatang. Maka sering kita lihat, di saat Ramadhan masjid-masjid masih melimpah ruah jamaahnya, shalat sunnah malam terjaga, demikian pula bacaan Al-Qur'an. Tetapi setelah Ramadhan terlewatkan, seolah semua selesai. Maka jangankan yang sunah-sunah, yang wajib sekalipun terkadang cenderung terabaikan.

Puasa adalah ibadah untuk melatih menahan diri. Karena kelemahan manusia yang terbesar adalah ketidaksanggupan menahan diri. Ini dilambangkan dalam kisah drama kosmos Adam dan Hawa. Tampak jelas bahwa sesungguhnya inti pendidikan Ilahi melalui ibadah puasa ialah pengukuhan kesadaran yang sedalam-dalamnya akan ke-Maha Hadiran Tuhan. Adalah kesadaran ini yang melandasi ketakwaan atau merupakan hakikat ketakwaan itu dan membimbing seseorang ke arah tingkah laku yang baik dan terpuji.

Dengan begitu dapat diharapkan ia akan tampil sebagai seorang yang berbudi pekerti luhur dan berakhlak karimah. Kesadaran akan hakikat Allah

yang Maha Hadir itu dan konsekuensinya yang diharapkan dalam tingkah laku manusia. Perihal ini sejalan dengan Hadis Qudsi yang diriwayatkan Bukhari tentang esensi puasa: *“Semua amal seseorang anak adam adalah untuk dirinya kecuali puasa, sebab puasa itu adalah untuk-Ku, dan Aku-lah yang akan memberinya pahala.”* Berkaitan dengan itu salah satu hakikat ibadah puasa ialah sifatnya yang pribadi atau personal, bahkan merupakan rahasia antara seseorang manusia dengan Tuhannya.

Tujuan utama disyariatkannya puasa adalah agar seorang mukmin semakin bertakwa. Salah satu indikator ketakwaan seseorang adalah meningkatnya jiwa sosial dengan empati terhadap fakir miskin. Ibadah puasa menyediakan peluang bagi pelakunya untuk merawat cinta kasihnya kepada fakir miskin. Dalam konsep pendidikan dinyatakan bahwa pendidikan akan lebih berhasil jika dilakukan dengan menggunakan audio visual dan *learning to do*. Mengajar anak berenang akan lebih efektif dengan membawanya ke kolam renang. Melatih orang mencintai fakir miskin juga demikian. Teori tentang apa itu lapar dan apa itu haus tidak menjamin orang bisa mencintai fakir miskin.

Mengingat dan merasakan penderitaan orang lain, merasakan lapar dan haus juga memberikan

pengalaman kepada kita bagaimana beratnya penderitaan yang dirasakan orang lain. Sebab, pengalaman lapar dan haus yang kita rasakan akan segera berakhir hanya dengan beberapa jam, sementara penderitaan fakir miskin entah kapan berakhirnya. Dari sini, semestinya puasa akan menumbuhkan dan memantapkan rasa solidaritas kepada kaum muslimin lainnya yang mengalami penderitaan yang hingga kini masih belum teratasi. Oleh karena itu, sebagai simbol dari rasa solidaritas itu, sebelum Ramadhan berakhir, kita diwajibkan untuk menunaikan zakat agar dengan demikian tahap demi tahap bisa mengatasi persoalan-persoalan umat. Bahkan, zakat itu tidak hanya bagi kepentingan orang miskin melainkan juga bagi yang mengeluarkannya. Tujuannya agar hilang kekotoran jiwa kita yang berkaitan dengan harta, seperti gila harta, kikir, dan sebagainya.

Dengan puasa diharapkan kebaikan, kesadaran, dan kesalehan sosial kita meningkat. Jika yang kaya sayang kepada si miskin, lalu menolongnya; yang alim sayang kepada yang awam, lalu membimbingnya; pemimpin sayang kepada rakyatnya, lalu mengayominya. Jika demikian, maka akan turun rahmat, tercipta ketenangan, dan keberkahan hidup.***

PUASA DAN KONSERVASI ALAM

Oleh: Idam Mustofa

(Dosen IAI Sunan Giri dan Ketua PC GP Ansor Ponorogo)

Salah satu upaya menuju ketakwaan yang menjadi misi Ramadhan adalah *alwashiatsu bi al'amali as sholihati* (saling nasihat menasihati dalam kebaikan). Di antaranya ada yang masih jarang diungkap, yaitu ajakan melestarikan alam. Padahal, Allah SWT berfirman; “*Telah tampak kerusakan di darat dan di laut, disebabkan perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar)*” (QS Ar-Rum, 30:41). Urgensi ayat ini sangat tepat untuk menyadarkan umat Islam Indonesia supaya menjaga kualitas ibadah puasa Ramadhan hari ini dan

masa yang akan datang. Mengapa kita terusik dengan kualitas puasa kita akibat kerusakan alam? Paparan berikut ini semoga menjadi pemicu kesadaran kita.

Merujuk pendapat Muhammad Makmum (2007), pencemaran udara akibat efek rumah kaca mengakibatkan peningkatan suhu udara dan perubahan iklim dunia. Apabila suhu bumi semakin panas maka akan menyebabkan udara semakin panas pula sehingga menyebabkan kerusakan tanaman yang berujung pada menurunnya produksi pertanian. Di sisi lain, es di kutub utara dan selatan akan mencair sehingga permukaan laut naik yang mengakibatkan daerah pantai dan pulau-pulau kecil tenggelam.

Pembakaran hutan juga menimbulkan asap sehingga memproduksi gas karbondioksida yang disebut dengan efek rumah kaca. Kerusakan hutan akan menimbulkan punahnya flora dan fauna yang merupakan kekayaan sumber hayati di Indonesia. Selain itu, musim kemarau dan penghujan tidak menentu, udara menjadi panas, dan lain sebagainya. Akibat fatal lainnya, terjadi kekeringan pada musim kemarau dan bencana banjir pada musim penghujan.

Bagaimana dengan kondisi air? Sebagaimana kita ketahui, bumi tercinta ini adalah bumi agraris yang cocok sekali untuk bercocok tanam. Di samping minyak bumi yang semakin hari semakin terkikis

dan harapan menjadi negara industri masih jauh dari kenyataan, kita sangat mengandalkan pertanian. Padahal, beras adalah makanan pokok kita. Yang tidak kalah penting, dunia industri di Indonesia berkali-kali membuahkan inkonsistensi dalam pengelolaan limbah. Limbah industri begitu mudah mencemarkan air sungai. Tercampurnya air dengan zat-zat kimia yang terkandung dalam limbah pabrik menyebabkan terbatasnya air yang tersedia dan tentu saja tidak memenuhi syarat untuk digunakan. Padahal, semua manusia yang hidup di dunia ini sangat bergantung pada ketersediaan air dan udara untuk menjamin keberlangsungan hidupnya. Air dan udara menjadi kata kunci penyelamatan ancaman perubahan iklim.

Fakta berbicara, semua manusia menginginkan dapat hidup dengan selamat demi mengendalikan kehidupan mereka sendiri dan dapat membangun sebuah masa depan yang lebih baik untuk anak-anak dan keluarga mereka. Nah, apa yang terjadi dengan kualitas puasa Ramadhan yang akan kita lakukan di masa datang jika bumi Indonesia sudah tidak bisa lepas dari pemanasan global. Jangan-jangan, karena panasnya bumi akan melemahkan fisik dan rohani umat Islam Indonesia sehingga berpikir ulang untuk tidak mau menjalankan puasa Ramadhan lagi. Tidak

ada salahnya empati dunia untuk mengajak kita untuk mengurangi pemanasan global dengan cara melestarikan alam mendapat simpati. Kalau bukan kita yang memulai, siapa lagi yang kita harapkan. *Wallahu A'lam bi al Ahawâb. ****

MEMPERTANYAKAN KEMBALI KUALITAS IBADAH DI BULAN RAMADHAN

Oleh: Endrik Safudin

(Dosen Tetap STAIN Ponorogo)

Di ujung bulan suci Ramadhan disambut dengan amal atau perbuatan berbeda-beda. Ada yang menyambut dengan berbagai ibadah. Mulai memperbanyak shalat sunah, itikaf pada hari 10 terakhir, mempersering tadarus Al-Qur'an, hingga banyak-banyak sedakah. Ada pula yang melaksanakan buka bersama dengan para kolega bahkan ada yang menyambut dengan berbagai kesibukan menyiapkan pernak-pernik menyambut Idul Fitri.

Semua itu hak setiap individu mengungkapkan ekspresinya menyambut dan menutup bulan Ramadhan tahun ini. Seperti halnya semua orang yang

berpuasa berhak melakukan kebaikan-kebaikan buat kehidupannya maupun buat orang di sekitarnya. Itulah indahnya Ramadhan, keindahan yang tidak akan ditemukan di 11 bulan yang lain.

Suatu saat Imam Ibnu Rajab al-Hanbali pernah berpesan bahwa; *“Tanda diterimanya amal hamba di sisi Allah adalah ketika satu ketaatan menuntunnya pada ketaatan yang lebih baik lagi. Sedangkan tanda ditolaknya amal seorang hamba adalah ketika ketaatannya disusuli dengan kemaksiatan. Dia tak tercegah darinya. Dan tanda diterimanya tobat seorang hamba adalah jika kekeliruan masa lalunya tak diulang dan dia terus sibuk berketaatan.”*

Pesan Imam Ibnu Rajab al-Hanbali itu pantas menjadi bahan perenungan. Mengoreksi dan merenungi perbuatan selama setahun —khususnya amal ibadah di bulan Ramadhan— adakah yang masih salah? Selain itu, merenungi amal ibadah selama ini sudah memberikan dampak kebaikan dan mengantarkan ketaatan pada Allah? Atau justru kita tidak merasakan apa-apa, sehingga Ramadhan kali ini hanya tampak seperti ritual yang kosong atau seremonial belaka tanpa makna.

Sudahkah kita berpikir berapa kali menjalankan ibadah Ramadhan? Berapa kali Ramadhan yang sudah dilewati? Mungkinkah diri kita pernah bertanya; Apakah kita mengalami peningkatan amal,

perbaikan akhlak, perluasan ilmu, serta penguatan iman? Dari satu Ramadhan ke Ramadhan yang berikutnya. Jika tidak, rasanya kita perlu mawas diri. Rasanya kita perlu segera mengoreksi diri, jangan-jangan kita menjalani ibadah Ramadhan selama ini hanya sebagai ritual kosong. Jangan-jangan kita menjalani Ramadhan hanya sebagai seremonial agar dianggap sebagai orang Islam.

Rasullullah jauh hari telah mengingatkan ke umatnya bahwa *“Antara shalat yang lima waktu, antara Jumat yang satu dan Jumat berikutnya, antara Ramadhan yang satu dan Ramadhan berikutnya, di antara amalan-amalan tersebut akan diampuni dosa-dosa selama seseorang menjauhi dosa-dosa besar”* (HR Muslim).

Imam al-Ghazali pun juga pernah mengingatkan bahwa; *“Tanda shalat khusuk adalah tercegahnya sang pelaku dari berbuat keji dan mungkar hingga waktu shalat berikutnya. Jika Subuhmu khusuk, maka antara Subuh hingga Duhur, kau akan terjaga dari memperbuat yang nista dan jahat hingga tibanya waktu Duhur. Begitu seterusnya.”* Lantas, ketika pesan al-Ghazali ini kita terapkan dalam konteks Ramadhan, bukankah seharusnya antara Ramadhan hingga Ramadhan berikutnya, kita terjaga dari berbuat yang nista dan jahat.

Tentu saja, siapapun termasuk penulis tidak berani mengklaim bahwa Ramadhan yang sudah

dijalani tahun ini sukses. Siapapun tidak berani memastikan bahwa Ramadhan yang saat ini dijalani lebih baik dari Ramadhan yang dijalani orang-orang di sekitarnya. Karena sungguh, antara dua Ramadhan, rasanya terlalu banyak menyepelekan perintah-Nya. Rasanya terlalu banyak meninggalkan apa yang diperintahkan-Nya. Rasanya terlalu sering menyakiti orang di sekitar. Antara dua Ramadhan, kadar ketakutan terhadap dosa tidak mengalami peningkatan yang signifikan.

Ketika Ramadhan, *syahrush shiyam*, bulan di mana orang-orang beriman diwajibkan berpuasa. Berpuasa dari segala hawa nafsu. Ketika Ramadhan, *syahrur rahmah*, bulan di mana Allah lebih banyak melimpahkan rahmat-Nya. Ketika Ramadhan, *syahrul maghfirah*, bulan yang dikaruniakan oleh Allah kepada kita untuk mengurangi tumpukan dosa selama sebelas bulan yang lalu. Ketika Ramadhan, *syahrul najah*, bulan dibebaskannya manusia dari api neraka. Ketika ramadhan, *syahr al-muwassat*, bulan kepekaan sosial. Lantas, tidak sedihkah ketika kita akan berpisah dengan bulan yang penuh kemuliaan ini. Tidak menyesalkah kita menyia-nyiakan bulan yang ditunggu-tunggu umat Islam sedunia ini.

Karena kemuliaan bulan Ramadhan sampai-sampai Ibnu Rajab Al-Hambali juga pernah

mengatakan; “Tatkala semakin banyak pengampunan dosa di bulan Ramadhan, maka siapa saja yang tidak mendapati pengampunan tersebut, sungguh dia telah terhalangi dari kebaikan yang banyak.” Renungkan pula perkataan Az Zuhri; “Ketika hari raya Idul Fitri, banyak manusia yang akan keluar menuju lapangan tempat pelaksanaan Shalat Id, Allah pun akan menyaksikan mereka. Allah pun akan mengatakan, “Wahai hambaku, puasa kalian adalah untuk-Ku, shalat-shalat kalian di bulan Ramadhan adalah untuk-Ku, kembalilah kalian dalam keadaan mendapatkan ampunan-Ku.”

Sebagai penutup, sejenak kita renungkan perkataan ‘Umar bin ‘Abdul Aziz tatkala berkotbah pada hari raya Idul Fitri; “Wahai sekalian manusia, kalian telah berpuasa selama 30 hari. Kalian pun telah melaksanakan Shalat Tarawih setiap malamnya. Kalian pun keluar dan memohon pada Allah agar amalan kalian diterima. Namun sebagian salaf malah bersedih ketika hari raya Idul Fitri.” Dikatakan kepada mereka; “Sesungguhnya hari ini adalah hari penuh kebahagiaan.” Mereka malah mengatakan; “Kalian benar. Akan tetapi aku adalah seorang hamba. Aku telah diperintahkan oleh Rabbku untuk beramal, namun aku tidak mengetahui apakah amalan tersebut diterima ataukah tidak.” Wallahu A‘alam bi al-Showwâb.***

RAMADHAN YANG LEBIH BERMAKNA

Oleh: Murdianto

*(Dosen IAI Sunan Giri Ponorogo dan Wakil Sekretaris
PCNU Ponorogo)*

Ramadhan bulan paling dinanti umat Islam. Bukan hanya karena Allah akan melipatgandakan pahala bagi umat yang beribadah kepadanya. Namun, juga terbukanya langit pengampunan dari Allah. Dan, apabila kita mengagungkan asma Allah pada bulan ini bersamaan melihat kenyataan kehidupan sehari-hari, kita akan menemukan suatu hikmah yang luar biasa.

Bagi mereka yang selama ini terpinggirkan dan tidak beruntung secara ekonomi, sangat mungkin yang mereka rasakan tidak berbeda dengan hari-hari biasanya.

Kebiasaan mereka makan dan

minum sangat sederhana dua kali sehari, seakan tidak berubah pada bulan suci ini. Sebaliknya bagi mereka yang hidup berkecukupan, lapar dan haus akan membangkitkan tafakur terhadap nasib saudara-saudaranya. Inilah yang paling diharapkan hasil puasa bagi orang-orang beriman sebagaimana telah diungkap pada akhir surah Al-Baqarah 184: *“Bila engkau berpuasa itu lebih baik bagimu bila kamu mengetahui.”*

Sebagaimana sudah banyak diungkap para ulama dan cerdik cendikia Islam bahwa puasa bukan semata-mata ibadah ritual. Puasa menyimpan korelasi dengan penyelesaian problem-problem sosial, sebuah upaya pembumian Nur Ilahiyah di dunia ini dan manifestasi tugas-tugas manusia sebagai *khalifatullah fil ardh.* Karena bila orang beribadah baik berpuasa, bersedekah, menunaikan ibadah haji hanya menjalankannya sebagai ritual semata, kita sebenarnya sudah mengidap penyakit *ananiyah* alias mementingkan diri sendiri.

KH Mustofa Bisri (2003) dalam satu renungannya pernah menyindir para pengidap penyakit *ananiyah* ini dengan beberapa kata: *“Ketika aku berpuasa, aku hanya memikirkan lapar dan hausku sendiri, seraya membayangkan dan mengharapkan surga Rayyan. Sengatan haus dan lapar yang sangat sementara, tidak*

membuatku teringat kepada saudara-saudaraku yang haus dan laparnya nyaris permanent.”

Tidak arif kiranya berusaha memisahkan puasa sebagai ibadah ritual dengan konsekuensi yang harus ditanggung yakni tugas-tugas sosial sebagai *khalifatullah fil ardh*. Apalagi, ketika persoalan-persoalan sosial di zaman ini sudah terasa semakin menghimpit mereka yang tersingkir dari kompetisi di era global. Kaum yang terlemahkan oleh keadaan seringkali dibahasakan sebagai *mustadh'afin*.

Dengan karunia akal, manusia mampu berpikir dan merenungkan tentang ke-Mahakuasaan-Nya. Kemahaan Allah tidak tertandingi siapapun. Akan tetapi manusia yang dilengkapi dengan potensi-potensi positif memungkinkan dirinya menirukan ke-Mahaan Allah. Sebab, dalam diri manusia terdapat *fitrah uluhiyah*. Yakni, fitrah suci yang selalu memproyeksikan tentang kebaikan dan keindahan, sehingga tidak mustahil ketika manusia melakukan sujud dan dzikir kepada-Nya, berarti manusia tengah menjalani fungsi Al-Quddus.

Ketika manusia berbelas kasih dan berbuat baik kepada tetangga dan sesamanya, maka berarti ia telah memerankan fungsi Ar-Rahman dan Ar-Rahim. Ketika manusia bekerja dengan kesungguhan dan ketabahan untuk mendapatkan rezeki, maka

telah menjalankan fungsi Al-Ghoniyyu. Demikian pula, dengan peran ke-Maha-an Allah yang lain, As-Salam, Al-Mukmin, dan sebagainya.

Dalam puasa, kita sebenarnya sedang melakukan ritual untuk merawat sifat rahman dan rahim (kasih dan sayang) yang secara fitriyah sebenarnya dimiliki manusia sebagai makhluk Allah. Bagaimana kita mewujudkan keberpihakan terhadap kaum *mustadh'afin* yang merupakan konsekuensi dari puasa yang dijalankan? Kata kuncinya adalah bersama-sama memperkuat solidaritas sosial atau *ukhuwah insaniyah*.

Sekali lagi, puasa bukan semata-mata ibadah ritual semata. Puasa adalah media paling mungkin untuk mengajak orang ingat akan kesengsaraan orang lain, selain memang memiliki fungsi-fungsi individual. Kesengsaraan bangsa ini menjadi tanggung jawab sebagian warna negara yang lebih beruntung. Bukankah sikap melupakan kaum yang tidak beruntung ini hanya dimiliki orang yang bergelar *kadzibu bididin*, para pendusta agama sebagaimana diisyaratkan Allah dalam surah Al-Ma'un.

Kaum *mustadh'afin*, mereka yang terdzalimi memang tidak pernah mendoakan terjadinya petaka di negeri ini. Namun, kesengsaraan mereka cukup menjadi doa yang akan mendapat prioritas

dikabulkan Allah. Bulan Ramadhan merupakan saat paling tepat mengingat kembali ke-Maha Adil-an Allah dan memperjuangkannya di muka bumi. Niat mulia itu hanya akan terwujud bila kita mampu menempatkan ingatan bagi sebagian besar bagian dari bangsa kita yang mengalami penderitaan hidup. Dan bukankah sedzalim-zalimnya manusia, mereka yang sanggup berpesta dan berbahagia di tengah kesengsaraan manusia yang lain? *Wallahu A'lam bi Al-Shawâb.****



BAGIAN V

Dimensi Medikal *Puasa*



PUASA, KESEHATAN, DAN KEABADIAN

Oleh: Hj. Rahmah Maulidia

(Dosen Tetap Fakultas Syariah STAIN Ponorogo)

Sudah tahukah kita betapa indahnya menjadi manusia? Al-Qur'an mengatakan manusia adalah sebaik-baik makhluk-Nya. Secara fisiologis manusia memiliki sistem yang sempurna: sistem gerak, sistem peredaran darah, sistem pencernaan, sistem pernafasan, sistem ekskresi, sistem koordinasi yang meliputi sistem saraf, sistem hormon dan alat indra, serta sistem reproduksi manusia. Alangkah sempurna makhluk Allah yang satu ini. Dengan kelengkapan sistem tersebut, Allah memberi mandat kepada manusia untuk memakmurkan semesta. Dalam menjalani tugas *taklif* tersebut manusia diajarkan Allah menjaga kesehatan,

baik kesehatan fisik maupun psikis. Manusia dewasa tentu telah mengetahui dengan baik cara-cara yang dapat ditempuh untuk menjaga kesehatan di atas. Ilmu agama, kedokteran, farmasi, teknologi gizi memberikan sumbangsih besar pada penemuan kesehatan manusia mutakhir, di tengah semakin kompleksnya perkembangan penyakit. Allah telah titipkan rahmatNya lewat tangan lembut dokter untuk menyembuhkan. al-Qur'an telah menyatakan hal ini kepada kita melalui dialog Ibrahim dengan ayahnya, *"Dan apabila aku sakit, Dialah yang menyembuhkanku"* (Asy-Syuara': 80).

Bicara tentang kesehatan manusia, tak lepas dari ilmu biologi. Sejak SD sebenarnya kita telah belajar IPA, dilanjutkan dengan belajar ilmu biologi pada tingkat SMP dan SMA. Yang saya pahami, belajar saat itu hanya untuk dapat nilai ujian dan supaya naik kelas semata. Belum saya dengar penjelasan guru tentang apa kaitan ilmu biologi dengan pelajaran *al-din al-islamy* yang juga sama-sama dipelajari di level kelas yang sama. Atau lebih spesifik saya ingin mendapat penjelasan tentang apa hubungan ilmu biologi, khususnya tentang tubuh manusia dengan ilmu hakikat eksistensi manusia sebagai hamba. Sampai suatu ketika berjumpa dengan kutipan yang membahas otak manusia. Hasil temuan Marian

Diamond, peneliti dari UC Berkeley menjelaskan bahwa otak manusia sangat lentur dan dinamis, tergantung bagaimana manusia menggunakan dan menstimulusnya (Rakhmat, 2005). Dan semua fungsi tubuh manusia mulai *melek* sampai *merem*, berkedip, berdiri, bersepeda, buang air kecil dan seterusnya dikendalikan oleh saraf otaknya. Kemudian saya menemukan penjelasan mengenai keterkaitan spiritualitas, otak dan kesehatan (Taufiq Pasiak, 2012). Sebagai seorang dokter dan pakar neurosains, Pasiak menjelaskan bahwa sifat dan perilaku spiritual—makna hidup, pengalaman spiritual, emosi positif, dan ritual ibadah---memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap kesehatan. Diketahui dari riset bahwa mereka yang hidup dengan komponen-komponen spiritual tersebut memiliki kehidupan yang relatif lebih sehat dan lebih berbahagia.

Demikian pula tentang perintah puasa. Secara teologis, puasa mengajarkan dimensi kesabaran, ketundukan, harapan, empati dan pendidikan. Dengan visi mulia menjadi *laallakum tattaqun*. Puasa menempa kehidupan kita untuk selalu sadar sebagai makhluk (*self control*). Sebab setiap manusia yang diciptakan oleh Allah Ta'ala memiliki nafsu. Nafsu yang terdapat pada diri manusia adalah ujian dari Allah. Jika manusia mampu menguasai atau

mengendalikan nafsunya, itu artinya ia tengah berusaha mengatasi salah satu ujian dari Allah. Manusia juga berpotensi dilanda kemiskinan jiwa bernama ketamakan dan keserakahan. Maka di bulan Ramadhan ini, Allah menyediakan wahana pelatihan yang mulia bagi hamba-Nya untuk mengendalikan jiwa serakah tersebut.

Secara ilmiah, dilihat dari sudut pandang medis, para ahli mengatakan puasa itu menyehatkan. Bahkan menjadi pola gaya hidup sehat sebagaimana disarankan dalam *food combining*. Sikap selektif kita pada apa yang kita konsumsi merupakan cara pengendalian diri sebagaimana ditunjukkan dalam perintah puasa di atas (*self control*). Sebab, betapa eratnya pengaruh makanan pada tubuh manusia. Otak dan perut memiliki hubungan dekat (*Gut-Brain connection*). Apa yang kita makan berpengaruh pada apa yang kita pikirkan (Taufiq Pasiak, 2016). Contohnya alkohol atau makanan berkadar gula tinggi. Keduanya memengaruhi pikiran peminumnya. Alkohol masuk melalui usus, diproses sedemikian rupa dengan melibatkan flora dalam usus lalu hasil-hasil prosesnya masuk ke otak. Orang mabuk bisaanya tidak bisa berpikir bagus, termasuk mabuk lain seperti mabuk perjalanan atau mabuk cinta. Makanan bergula darah tinggi cenderung

membuat kita menjadi malas. Gula yang diproses di usus kemudian memengaruhi otak kita. Seperti kata pepatah “*You are what you eat.*” Pepatah ini menjadi benar setidaknya menurut riset kedokteran 10 tahun terakhir. Natasha Campbell, seorang dokter saraf dan ahli nutrisi, mengenalkan istilah GAPS (*Gut and Psychology Syndrome*).

Menurutnya, semua penyakit jiwa dan otak memiliki kaitan dengan usus dan apa yang kita makan. Saat ini bahkan berkembang teori baru tentang sebab musabab penyakit autisme dan hiperaktif disorder, bahwa kedua jenis penyakit itu berhubungan dengan makanan. Sejumlah penelitian menemukan bahwa pada usus anak-anak autisme ini tidak ada bakteri bernama *Lactobacillus*. Dalam bidang kedokteran kini berkembang bidang baru bernama *Nutritional Medicine*. Ilmu ini lebih dari sekadar ilmu gizi bisa seperti yang diajarkan di masa-masa lalu. Bagi kaum Muslimin ini menjadi hal penting. Itu sebabnya, al-Qur'an memiliki satu surah yang khusus membahas soal hidangan dan makanan. Beberapa ahli obat (farmakolog) sudah mendukung pendapat bahwa ‘obat di masa depan adalah makanan’ (*the future of drugs are nutrition*).

Seorang pemikir Islam Musa bin Jabar, yang pendapatnya dikutip oleh ulama Imam al-Ghazali,

berpendapat bahwa ‘makan seperlunya’ adalah satu dari empat cara untuk mengelola perilaku (hawa nafsu). Lebih indah lagi ketika al-Qur’an menyatakan bahwa ‘makanlah makanan yang baik dan halal’. Halal memiliki pengaruh luar bisaa bagi tubuh, terutama bagi jiwa. Taufiq menegaskan sebenarnya, sebagaimana pendapat banyak ilmuwan saat ini, tidak terlalu sulit mengatur hidup kita dalam segala hal. Bermulalah dari apa yang kita makan. Karena apa yang kita makan itu akan melibatkan nutrisi dan terutama sumber makanan itu halal atau tidak. Nutrisi membuat otak dan pikiran jadi normal (*normal brain*), sedangkan sumber yang halal akan membuat otak menjadi sehat (*healthy brain*).

Bulan puasa juga mengajarkan tentang dimensi kesementaraan kita sebagai manusia. Karena pada saatnya semua yang hidup akan kembali. Ilmu Bioantropologi dapat menjelaskan soal raga tempat bersemayamnya jiwa manusia (Etty Indriati, 2011). Dan jiwa itulah yang akan kekal. Ketika kematian menjemput, raga kita secara gradual terurai kembali, dari individu, organ, jaringan, sel, molekul, atom, ke zarah sub atom. Jadi, kulit, otot, tulang, semua terurai menjadi tak kasat mata, menjadi fosfor, fosfat, natrium, kalsium hidrogen, sulfur, yang menyuburkan alam sekitar, dan jutaan atom yang melayang di udara

ini dihirup lagi oleh segala yang hidup.

Dengan demikian, pada intinya kebajikanlah yang abadi. Dan Allah telah menghidangkan kepada kita kemuliaan Ramadhan, sekaligus anugerah Lailatul Qadar untuk kita raih. Suatu malam yang ibadah di dalamnya memiliki keutamaan lebih daripada ibadah 1000 bulan. Pada malam hari itu malaikat (Jibril) dengan izin Allah mengatur setiap perkara. Allah juga memandang hamba dengan pandangan penuh rahmah penuh kasih sayang dan pengampunan. Bulan Ramadhan juga merupakan bulan pernyataan cinta kita pada orang-orang lemah (Nadirsyah Hosen, 2011). Maka, carilah Lailatul Qadar di tengah-tengah saudara kita yang tubuhnya hanya terbungkus kain lusuh, pipinya cekung dan sorot matanya redup. Carilah kemuliaan malam itu dengan memberikan kelebihan rezeki, dan tiba-tiba rahmat Allah akan tercurah pula padamu. Itulah kalau kita benar-benar memahami kesementaraan, kita tak akan jatuh pada keserakahan. ***

PUASA: PROSES AUTOLISI TUBUH DAN IMUNISASI HATI

Oleh Mukhtim Humaidy

(Dosen Tetap STAIN Ponorogo)

Ibadah puasa bagian dari syariat islam yang merupakan sebuah amalan khusus bersifat individual, dilaksanakan secara rutin, sangat bernilai, sarat makna dan memiliki banyak nilai pesan baik secara spirituail maupun moril. Karena selain menahan diri dari makan dan minum serta hawa nafsu dan memperkuat niat dan tekad seseorang untuk menghindari dosa, juga secara gradual akan membuat seseorang mampu mengendalikan hawa nafsunya, mudah untuk lebih bisa *self control*, memperbaiki diri dan menghindari setiap perbuatan dosa. “*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang*

sebelum kamu agar kamu bertakwa” (QS. Al-Baqarah [2]: 183). “...dan berpuasalah kalian semua, karena hal itu baik atas kalian, kalau kalian mengetahuinya” (QS. Al-Baqarah [2]: 184).

Hikmah berpuasa selain meningkatkan kedudukan spiritual juga mengandung dimensi-dimensi positif terhadap kesehatan jasmani pelakunya. Orang-orang bijak berkata, “Berpuasa adalah penawar untuk jasmani dan penguat untuk ruhani.” Dalam sebuah hadits dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda: *“Bagi tiap-tiap sesuatu itu ada pembersihnya dan pembersih badan kasar (jasad) ialah puasa”* (HR Ibnu Majah)

Puasa bisa jadi ajang relaksasi, istirahat, dan moment berharga bagi lambung dan organ-organ tubuh lain untuk bisa sementara waktu terbebas dari beban kerja dan kesibukan rutin. Hal ini dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk bisa mereshuffle ulang kemudian kembali melakukan aktivitasnya secara baik dan lebih baik. Bisa dibayangkan jika manusia tidak bisa tidur, maka selama rentang waktu yang lama ia akan mudah sakit. Begitu juga tubuh manusia akan mengalami hal yang negatif, jika dia terus bekerja tanpa jeda dan tanpa istirahat yang cukup.

Dalam dunia kesehatan modern atau perspektif medis sendiri, telah banyak tulisan maupun penelitian

yang memaparkan mengenai manfaat puasa bagi kesehatan, diantaranya adalah menjadikan system imunitas dan kesehatan tubuh menjadi lebih baik. Puasa menyebabkan tubuh menjadi lebih sehat karena didalamnya terjadi detoksifikasi yaitu pembuangan toksin yang lebih efektif, memperbaiki dan merestorasi fungsi dan kinerja sel, dan lain sebagainya.

Selama puasa akan terjadi pemecahan jaringan lemak menjadi energi, sekaligus toksin yang terakumulasi di jaringan lemak akan keluar. Detoksifikasi adalah proses normal tubuh mengeliminasi dan memurnikan racun melalui kolon, ginjal, paru-paru, kelenjar limpa dan kulit. Proses ini dipercepat saat berpuasa, ketika makanan tidak lagi memasuki tubuh, maka tubuh akan mengubah simpanan lemak menjadi energi.

Seorang pakar neurosains Prof dr Taruna Ikrar, MD, MPharm, PhD, dalam buku karangannya berjudul 60 Fakta Kesehatan Mutakhir “Lewat Puasa sebulan penuh, berdasarkan plastisitas, neurogenesis, dan fungsional kompensasi, jaringan otak diperbarui. Terbentuk rute jaringan baru di otak, yang berarti terbentuk pribadi manusia baru secara biologis, psikologis, dan fungsional,”

Pengertian sehat sebagai hikmah dari ibadah

puasa yang diisyaratkan oleh Rasulullah saw. disini bukan sekedar mengandung pengertian sehat secara fisik/jasmani, tetapi juga mengandung pengertian sehat secara psikis/rohani secara menyeluruh, karena puasa tidak hanya sekedar menahan lapar dan dahaga saja, secara jelas Al-Quran menyatakan bahwa tujuan puasa yang hendaknya diperjuangkan adalah untuk mencapai ketakwaan atau *la'allakum tattaqun*. Dari hikmah tersebut perlu digarisbawahi beberapa penjelasan dari Nabi Saw. misalnya, *"Banyak di antara orang yang berpuasa tidak memperoleh sesuatu dari puasanya, kecuali rasa lapar dan haus."* Ini berarti bahwa menahan diri dari makan dan minum bukan tujuan utama yang diharapkan dari puasa.

Pribadi manusia dapat dikategorikan kurang sehat dan cenderung akan mengalami berbagai masalah apabila hati dan akalnya mulai keruh dan perlahan kurang berfungsi sehingga kemampuannya melemah dalam mengontrol dan mengendalikan kekuatan hawa nafsunya yang selalu mendorong ke hal-hal negative. Dalam islam kurang berfungsinya hati dan akal antara lain disebabkan karena terlalu banyak makan dan minum, pandangan ini didasarkan pada Hadis Rasulullah saw sebagai berikut:

"Barang siapa yang sedikit makannya, maka

akan sehat badannya dan jernih hatinya, dan barangsiapa banyak makannya, akan sakit badannya dan keras hatinya". "Jangan kamu mematikan hatimu (pikiranmu) dengan banyak makanan dan minuman, karena sesungguhnya hati (pikiran) itu bagaikan tanaman, ia akan mati jika terlalu banyak air"

Dari hadist diatas dapat diketahui bahwa untuk mengembalikan fungsi hati dan akal agar lebih powerful dalam mengontrol dan mengendalikan dorongan-dorongan nafsu dapat dilakukan dengan cara mengurangi makan dan minum, sekalipun makanan dan minuman tersebut halal. Maka satu-satunya cara sekaligus bagian dari pilar utama dari asas Islam adalah dengan berpuasa. Dalam kitab *Faidh Al-Qadir Syarah Al-Jami' Ash-Shaghir* milik Muhammad bin Abdur Ra'uf Al-Munawi halaman 212:

"(Puasalah kalian niscaya kalian akan sehat), Al-Haraliy berkata : didalam hadits ini ada pesan/ isyarat bahwa orang yang berpuasa akan mendapat sesuatu berupa kebaikan pada jasmaninya, kesehatan dan rizqinya tercukupi, disamping besarnya pahala dalam urusan akhirat, padanya juga mengandung unsur kesehatan bagi badan dan

akal sehingga mudah untuk merenung (tadabbur), memahami serta mengalahkan hawa nafsu hingga sampai pada derajat orang-orang beriman (mukminin) dan meningkat pada derajat orang yang muhsin (muhsinin)”

Dalam Al-Taisir bisyarhi al-Jami’ al-Shaghir mengatakan:

“(Puasalah kalian niscaya kalian akan sehat) karena sesungguhnya puasa merupakan nutrisi bagi qalbu (hati) sebagaimana makanan bernutrisi bagi jisim (tubuh), dan padanya mengandung unsur kesehatan bagi badan dan akal”.

Sebagai hamba Allah yang mu’min, apapun yang menjadi perintah-Nya, tentu kita dengan senantiasa husnudzon akan menjalaninya, dan meyakini sepenuhnya semuanya untuk kebaikan hamba Nya, karena sungguh Allah tidak butuh apa-apa dari makhluk, tetapi Allah memberi petunjuk pada Makhluk dengan cara-Nya agar kehidupan makhluk penuh dengan kebaikan, rahmat dan nikmat.

Kesimpulanya adalah puasa dalam syariat Islam merupakan proses gizi tubuh dan imunisasi hati yang paling ideal untuk mereparasi kemampuan fungsional organ-organ vital manusia, dengan proses autolisis

yaitu sistem otomatis pada tubuh yang memformat ulang kondisi tubuh ke kondisi ideal bahkan lebih baik, dimana kondisi tubuh dibersihkan kembali dari berbagai macam kotoran-kotoran mulai dari racun, penyakit, virus atau bakteri, dimana kotoran dan virus ini tidak terbatas hanya muncul pada badan/jasad saja tetapi juga pada hati, akal, pikiran batin dan ruhani, sehingga puasa sebulan penuh di bulan suci ramadhan ini betul-betul menjadi madrasah dan fasilitas terbaik dari Allah atas ummat-Nya, untuk bisa bermetamorfosis kearah kehidupan yang jauh lebih baik, baik secara jasmani maupun ruhani, sebagaimana kupu-kupu yang semakin cantik dan bermanfaat setelah keluar dari proses kepompong kehidupan.***

ASURANSIKAN KESEHATAN DIRI DENGAN PUASA

Oleh: Nihayatur Rohmah

(Dosen Tetap STAI Ngawi dan Pengurus LFNU

Cabang Ponorogo)

Dalam Islam tidak ada ibadah yang diperintahkan oleh Allah SWT yang tidak mengandung hikmah. Ritual puasa ternyata sangat membantu untuk meningkatkan kecerdasan dan kesehatan seorang muslim yang melaksanakannya. Hal ini karena ibadah puasa selain menahan makan dan minum serta hubungan seksual dan mendekatkan diri kepada Allah juga mengandung hikmah yang bermanfaat bagi yang melaksanakannya. Namun, perlu diingat bahwa hikmah dari puasa bukanlah tujuan utama dari ibadah puasa, melainkan tujuan sampingan yang secara langsung atau tidak dapat diterima oleh pelakunya.

Ibadah puasa mengandung hikmah terhadap jasmani dan rohani pelakunya. Hikmahnya terhadap rohani antara lain adalah melatih rohani agar disiplin mengendalikan dan mengontrol hawa nafsu agar tidak semena-mena memunculkan keinginannya. Puasa mengekang hawa nafsu dengan menahan makan dan minum, menggauli istrinya yang sah disiang hari serta hal-hal yang membatalkan puasa. Hal ini tak lain mengandung nilai bahwa ketika nafsu dibebaskan tanpa kendali maka manusia akan menjadi budak hawa nafsunya sendiri. Apabila hal itu terjadi maka rohani manusia akan hancur.

Imam Ghazali mengatakan syahwat adalah alat bagi syetan untuk membawa manusia kepada kehancuran. Untuk membendung kegiatan syetan maka syahwat harus ditekan, salah satu cara menekannya adalah dengan puasa.

Dalam ibadah puasa disamping dilatih mengendalikan hawa nafsu juga ditanamkan nilai-nilai moral yang luhur kepada sesamanya yaitu manusia disiapkan menjadi manusia yang berjiwa sosial dan gemar beramal shaleh, tidak suka berbuat hal-hal yang merugikan rohani dan akhlak. Hal itu merupakan manifestasi dari penderitaan lapar dan dahaga yang dirasakan selama puasa.

Adapun hikmahnya terhadap jasmani adalah

bahwa puasa dengan menahan makan dan minum, disamping membangun kekuatan dan ketahanan rohani juga mempertinggi kekuatan dan ketahanan jasmani. Hal ini karena pada umumnya penyakit yang menghinggapi tubuh manusia bersumber dari perut yang menampung semua apa yang dimakan dan diminum.

Pada hari-hari bisaa, makan dan minum tidak ada batasnya, dapat melakukannya kapan saja dan dalam jumlah yang diinginkannya. Hal tersebut berlangsung secara terus menerus selama sebelas bulan. Dapat dibayangkan betapa sibuknya organ-organ dalam perut bekerja mengolah makanan dan minuman yang setiap saat masuk. Jika organ-organ tersebut tidak diistirahatkan bisa menjadi aus dan akhirnya menjadi rusak. Puasa berarti memberikan kesempatan bagi organ-organ tersebut untuk istirahat sehingga dapat membantu penyembuhan bermacam-macam penyakit. Itulah sebabnya banyak diantara dokter yang menganjurkan pasiennya berpuasa disamping menjalankan pengobatan secara medis.

Yusuf Qardlawi mengatakan perut itu merupakan sumber penyakit, karena disitu tertampung semua makanan dan minuman maka melaporkan perut adalah raja dari segala obat. Dengan puasa, perut

terkosongkan dari segala makanan dan minuman yang dapat menghadirkan penyakit. Anjuran Ibadah puasa dengan bernuansa medis pun telah disampaikan oleh Rasulullah “*Shuumu Tashihhuu..*” *puasalah kamu niscaya kamu menjadi sehat.*

Selain itu, Rasul bersabda: “Sesungguhnya syetan masuk ke dalam tubuh anak Adam mengikuti jalannya darah, maka sempitkanlah jalannya dengan rasa lapar”. Saat kita sakit, kesehatan kita sering diserang oleh toksin (racun) yang mengendap dalam tubuh kita. Sumber penyakit manusia menurut medis 90% berasal dari usus yang tidak bersih/ tidak sehat. Makanan yang kita makan tiap hari akan meninggalkan sisa pada permukaan dinding usus. Tumpukan sisa makanan mengendap dari waktu ke waktu yang akan menyebabkan *toxid* (bahan beracun) dan selanjutnya akan masuk ke dalam system peredaran darah sehingga menghasilkan *toxin* dalam darah. Sirkulasi yang berulang ini merupakan sumber timbulnya berbagai penyakit. Maka kebenaran sabda Nabi yang mengatakan bahwa sumber dari segala penyakit adalah perut. Perut sebagai gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat yang sudah teruji secara medis.

Kini, banyak bermunculan berbagai jenis penyakit dengan dilengkapi ahli medis yang dapat

menyembuhkannya. Sistem rumah sakitpun dijalankan bak sebuah bisnis, semua orang diupah untuk pekerjaannya, banyak sekali orang yang menggantungkan kelangsungan hidupnya pada sakitnya orang lain, berapa saja uang yang harus disiapkan untuk membeli sebuah keadaan yang bernama “sehat”. Nabi Muhammmad SAW pernah menerima kiriman obat-obatan mahal dari Mesir, namun beliau mengembalikannya sembari melampirkan surat yang menyatakan bahwa pola hidup beliau adalah obat dan pengobatan terbaik. Begitu sempurnanya keseimbangan hidup beliau sehingga beliau hanya pernah menderita sakit ketika ada yang berusaha meracuni beliau atau berusaha menyihir beliau.

Nabi Muhammad bersabda bahwa bila Qalbu baik maka seluruh tubuh akan baik, bila Qalbu rusak maka rusak pula seluruh tubuh. Semua tatacara hidup lahiriyah yang diteladani oleh Nabi Muhammad secara batiniah akan bermanfaat bagi Qalbu. Hanya dengan mengingat Allah-lah Qalbu menjadi tenteram. Satu-satunya cara untuk senantiasa dalam keadaan beribadah adalah dengan mengikuti perikehidupan Rasullah yakni dengan cara puasa.

Melakukan transaksi hidup *ala* Islam adalah

asuransi terbaik di dunia. Bagi siapa yang menjalankannya dengan ikhlas maka Allah akan menjamin kehidupan kita di dunia dan akhirat kelak. Semakin manusia mampu mengejawantahkan pola hidup Rasulullah maka semakin banyak yang akan diperoleh darinya karena ada kearifan tinggi dalam segala hal yang dilakukan oleh Nabi. Anjuran berpuasa dalam Islam sarat akan medis. Ilustrasi perlunya asuransi berasal dari segala bentuk resiko, kecemasan dan kekhawatiran akan terjaminnya sisi kehidupan manusia. Pola hidup yang ditawarkan oleh Islam melalui ibadah puasa adalah sarana merasakan RahmatNya (sehat) dan menghindari MurkaNya (sakit). Bagi seorang Mukmin, satu-satunya asuransi adalah menjaminkan hidupnya kepada Allah dengan mengikuti petunjuk Allah dalam Al-Qur'an dan perikehidupan Muhammad.

Dalam perspektif agama, perlindungan kesehatan menjadi prioritas utama. Sejak awal Islam menempatkan kesehatan pada posisi kedua setelah keimanan. Bahkan kesehatan fisik dibutuhkan secara kuat untuk bisa melindungi tiga aspek lain, melindungi nasab, akal dan harta. Oleh karena itu, sudah saatnya kita sebagai umat Islam kembali mengikuti dan membisaakan diri dengan pola hidup sehat yang diajarkan oleh Rasul “*back to Nature &*

Nurture". Penyakit muncul karena ada ketimpangan dalam tubuh dan ketimpangan ini dapat dibenahi dengan memakan makanan yang mengandung sifat berlawanan dengan sifat penyakit dan gaya hidup yang berimbang, tidak berlebihan (*Israf*).

*Allahumma Inna nas'alukal 'afw wal 'afiyah. ****

PUASA DAN METABOLISME TUBUH

Oleh: Fuad Fitriawan

(Dosen Tetap Fakultas Tarbiyah IAI Sunan Giri Ponorogo)

Bagi orang yang berpuasa ternyata memiliki keuntungan yang bersifat ganda, puasa diyakini oleh beberapa ilmuwan mampu memurnikan kembali racun yang sudah sekian lama menetap di dalam tubuh. Allah memang menciptakan manusia tidak sia-sia. Begitu juga ketika Sang Maha Kuasa memerintahkan berpuasa untuk hambanya selama satu bulan di bulan Ramadhan. Selain untuk meningkatkan aspek rohani, ternyata puasa sungguh bermanfaat bagi yang melakukannya. Namun, sayang banyak orang yang tidak mengetahuinya. Padahal, dengan berpuasa bisa jadi obat berbagai penyakit, termasuk penyakit berat

seperti kencing manis, darah tinggi, jantung koroner dan stroke. Bahkan, bisa terhindar dari serangan radikal bebas

Hari-hari awal berpuasa merupakan fase tersulit dimana tubuh akan mengeluarkan sejumlah besar racun melalui aliran darah, pori dan organ pembuangan lain. Ini terlihat dari menebalnya lapisan lidah dan nafas yang bisaanya lebih berbau pada hari-hari pertama. Setelah puasa berlanjut pada hari-hari setelahnya, proses pembersihan tubuh disempurnakan. Lemak tubuh yang tidak bermanfaat, racun yang terakumulasi dalam sel tubuh akan dikeluarkan. Sel yang sakit, sel-sel mati, lapisan lendir menebal di dinding usus, limbah aliran darah dikeluarkan lewat hati, limpa, dan ginjal.

Tubuh akan menggunakan mineral penting dan vitamin untuk membuang racun dan jaringan tua. Saat beban racun tubuh berkurang, efisiensi setiap sel ditingkatkan. Sehingga mempercepat proses penyembuhan dan sekaligus menghemat energi. Di sisi lain secara biokimia sel yang ada dalam tubuh kita dilihat dari segi reproduksinya terbagi dua, yaitu meosis dan mitosis. Meosis terjadi pada sel reproduksi 1 sel membelah jadi 4, sedangkan Mitosis terjadi pada berbagai jenis sel dari ujung rambut ujung kaki. Mitosis terjadi pada berbagai jenis sel

dari ujung rambut ke ujung kaki dengan proses pembelahan sel 1 menjadi 2, 2 jadi 4 dan seterusnya. Karena jumlah sel dalam tubuh kita milyaran maka adanya kerusakan sel dalam tubuh dan perlunya penggantian suku cadang.

Tetapi, proses pembelahan sel tidak selalu berjalan mulus dan teratur karena banyaknya gangguan. Ternyata dengan puasa kondisi ini bisa dicegah. Selama kondisi puasa tubuh kita memerlukan energi yang banyak, tetapi karena tidak makan dan minum maka sumber energi yang dipakai dari glikogen yang ada dalam hati, juga lapisan lemak yang ada di belakang kulit kita. Dengan banyaknya pemakaian cadangan energi dalam tubuh menyebabkan proses pembelahan sel berjalan serentak dan banyak.

Namun proses ini pun masih dapat terganggu apabila energi cadangan ini untuk keperluan lain, misalnya marah-marah. Karena energi untuk pembelahan sel dimanfaatkan untuk melampiaskan hawa nafsu. Ini salah satu hikmah mengapa selama bulan puasa kita harus menahan marah. Proses penggantian sel ini juga membutuhkan waktu, lamanya penggantian suku cadang secara menyeluruh dari ujung rambut ke ujung kaki sekitar 30 hari. Ini juga hikmah lain mengapa puasa dijalankan selama satu bulan gunanya memberikan waktu yang cukup

bagi terjadinya regenerasi sel secara sempurna. Dengan satu bulan penuh kita menunaikan shaum ramadhan dengan benar dan baik, secara ruhani Allah menjanjikan kita bersih seperti bayi yang baru lahir, selain itu juga secara fisik kita melakukan peremajaan sel dalam tubuh kita.

Dalam berbagai penelitian telah banyak dilakukan mengenai keutamaan dan berbagai kelebihan dari puasa, negara-negara maju malah sudah menerapkan puasa sebagai salah satu upaya terapi (*fasting therapy*) untuk penyembuhan berbagai penyakit. Khususnya, penyakit akibat kelebihan makan. Makan dan minum wajib hukumnya untuk memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari agar tetap hidup dan sehat. Namun, selain memasok zat gizi, makanan dan minuman juga membawa bahan toksik atau racun yang kemudian tertimbun di dalam tubuh selama bertahun-tahun. Akumulasi senyawa toksik tersebut merupakan bom waktu bagi meletusnya berbagai penyakit. Cepat lambatnya hal itu terjadi sangat berkaitan erat dengan sistem imunitas tubuh dan status gizi seseorang.

Demikian juga puasa merupakan suatu proses autodigesti yang menguraikan jaringan lemak berlebih, sel-sel abnormal, plak atheromatous, jaringan bakal tumor (neoplasma), dan sampah hasil

produksi seluler yang masuk dalam aliran darah dan limfa, selain itu proses detoksifikasi racun yang terlanjur masuk dalam aliran darah dan jaringan juga akan terjadi selama puasa berlangsung.

Puasa juga memiliki khasiat untuk menjaga rytme biologi tubuh, seperti sebuah penelitian yang dilakukan pada seseorang yang sedang tidur dalam keadaan berpuasa dan dibandingkan dengan seseorang dalam keadaan tidak berpuasa dengan menggunakan elektroda kulit kepala, dengan hasil bahwa electroencephalogram (EEG) yang memiliki panjang gelombang amplitudo sekitar 8-14 Hz yang terjadi pada orang yang tidak puasa berjalan tidak stabil, adakalanya ketidak stabilan itu ditunjukkan dengan nafas yang tidak teratur, gerakan tidur yang tidak menentu, akan tetapi pada orang yang berpuasa tidak didapati kejadian tersebut dan EEG pada kisaran normal (8-12 Hz), dan frekwensi irama alfa akan menurun pada orang berpuasa, hal ini terjadi saat akhir puasa menjelang berbuka, dan akan naik dengan stabil ketika orang berbuka.

Rytme itu akan stabil jika dilakukan dengan tidak berlebih-lebihan, maksudnya berlebih-lebihan saat berbuka, dan pada penelitian lebih lanjut dalam malam bulan Ramadhan ternyata tidur 2 jam memberikan dampak efektifitas yang sangat baik bagi

otak, karena dalam tidur yang sangat pulas (Rapid Eye Mutation/REM) disamping proses perbaikan sel otak dan tubuh terjadi, sintesis molekul protein terjadi dalam otak, sehingga dengan tidur efektif 2 jam dalam satu malam di bulan puasa memberikan dampak ketajaman memori otak, karena proses sintesis protein dalam otak yang stabil.

Hal ini mungkin menjadi jawaban dari perintah Allah SWT, yang memberikan suatu malam berharga di bulan Ramadhan, yang dirahasiakan-Nya agar umat islam pada waktu itu benar-benar termotivasi untuk selalu menghidupkan malam-malam bulan Ramadhan. *Wallahu A'lau Bi Showabihi.* ***

PUASA: ANTARA KESEHATAN DAN RITUAL SOSIAL

Oleh: M. Fathurahman

(Dosen Fakultas Tarbiyah STAIN Ponorogo)

Al-Qur'an telah menegaskan bahwa puasa bertujuan untuk meningkatkan ketaqwaan bagi para pelakunya. Puasa juga merupakan salah satu media untuk melatih ketaatan kepada Allah. Ibadah puasa diyakini dan dilakukan oleh umat muslim semenjak seribuan tahun silam. Disamping itu, puasa juga menjadi ihwal merebaknya kebaikan yang bersifat *personality* (dari dalam diri). Sehingga selepas bulan ramadhan diharapkan umat Islam menjadi pribadi yang shaleh baik lahir maupun batinnya.

Pertanyaan yang sering meuncurl yaitu apakah manfaat puasa hanya berkisar pada persoalan normatif-

religius saja? Ternyata tidak. Justru sejatinya puasa mengajarkan banyak hal mulai dari persoalan kesehatan hingga urusan sosial kemasyarakatan. Dalam hal kesehatan konon Nabi bersabda: “*shuumuu tasihhuu!*” perpuasalah niscaya kalian akan sehat. Dari sini, dalam diketahui bahwa kaidah antara puasa dan kesehatan menemukan relevansinya.

Memang, sebagaimana dikatakan Imam at-Thabrani dalam *Mu’jam al-Ausat* maupun Imam al-Iraqi ketika mentakhrij hadits tersebut, menyebutkan bahwa hadits tentang kesehatan ini sanadnya dlaif (lemah), sehingga bagi kalangan tertentu dengan diketahuinya bahwa hadits tersebut berkualitas lemah, serta merta mendudukannya sebagai hal yang tidak layak dijadikan sebagai landasan hukum.

Mengenai hal ini setidaknya terdapat dua respon dalam menyikapinya. *Pertama*, bahwa tidak sedikit pula Muhaddits (ulama hadits) yang membolehkan untuk digunakannya hadits dlaif sebagai hujjah atau pijakan hukum, ini diwakili oleh Muhaddits kenamaan yakni Imam Ahmad bin Hanbal dan Imam Abu Daud. Boleh jadi, karena keduanya terikat hubungan guru-murid kemudian memiliki pandangan yang sama.

Adapun Imam Nawawi dalam kitab *Al-Adzkar* berpendapat bahwa kebolehan menggunakan hadits

dlaif sebagai pijakan hukum adalah selama terbatas pada persoalan *Fadhailul a'mal* (keutamaan amal), *targhib* (motivasi) dan *tarhib* (ancaman), itupun masih ditambahkan bahwa kedlaifan hadits bukan yang sangat parah seperti hadits Maudlu' (palsu).

Kedua, dari sisi sanad hadits tentang puasa dan kesehatan memang tergolong lemah. Namun, dari sisi matan (redaksi) hadits ini isinya tidak bertentangan dengan akal sehat, apalagi sudah tak terbilang banyaknya penelitian mengenai puasa dan faidahnya perihal kesehatan. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa secara substansi pesan yang terdapat dalam hadits tersebut sangat positif dan edukatif.

Zainuddin al-Munawi dalam kitab *At-Taisir bisyarhi al-Jami as-Shoghir* menjelaskan bahwa maksud dari kesehatan yang merupakan buah dari puasa itu adalah sehatnya badan dan sehatnya akal. Sehat badan sudah sangat gamblang, bisa diambil dari penuturan ahli medis bahwa dengan puasa yang juga dapat dikatakan mengatur porsi makanan mampu menjaga keseimbangan anabolisme dan katabolisme tubuh, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, merestorasi fungsi dan kinerja sel.

Inilah rahasia mengapa Allah berfirman dalam Q.S Al-A'raf (31): "*makan dan minumlah namun*

jangan berlebihan". Penekanan pada ayat ini adalah ketidakbolehan dalam mengonsumsi baik makan-minum secara berlebihan. Jika dipahami lebih mendalam, ayat ini memiliki spirit yang sama dengan puasa yakni perlunya mengontrol pola makan yakni ketika berbuka dan sahur, bukan justru balas dendam. Nash lain yang berbicara senada dengan hal ini adalah hadits riwayat at-Tirmidzi: *Fatsulutsun litha'amihi wa tsulutsun lisyarabihi wa tsulutsun linafasihi*. Bahwa dalam perut manusia sesuai petunjuk Nabi adalah sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minum dan sepertiga untuk bernafas. Sehingga tidak seluruhnya diisi makanan dan minuman saja yang justru rentan mendatangkan penyakit.

Pernyataan demikian juga dibenarkan oleh Imam al-Qurtubi dalam tafsirnya bahwa menyedikitkan makan dapat membuat orang lebih sehat, lebih segar, lebih mudah faham ilmu, sedikit tidur dan melembutkan jiwa. Sementara jika sebaliknya, dengan penuhnya makanan diperut dimungkinkan orang mudah mengantuk, tidak semangat untuk belajar dan rentan didatangi penyakit.

Selanjutnya, perihal puasa yang menyehatkan akal erat kaitannya dengan kesalehan sosial yakni dengan melaksanakan ibadah puasa, maka akan mengingatkan fungsi akal untuk berfikir bahwa

senyatanya di luar sana masih banyak saudara sesama manusia yang sekedar untuk makan dan minum serba kekurangan, sehingga perasaan lapar dan dahaga itu mengantarkan kepada kepedulian dan kepekaan sosial yang nyata.

Kaidah Fiqh menegaskan “*al-Muta’adi Afdlalu Min al-Qasir*” bahwa ibadah yang manfaatnya dapat meluas (*mbrentek*: Jawa) itu lebih utama dibanding ibadah yang manfaatnya terbatas. Perihal ini Imam Syafi’i mencontohkan dengan petuahnya yang sangat populer “menuntut ilmu lebih utama dari shalat sunnah”, mengapa demikian sebab kebermanfaatan ilmu jauh lebih banyak dibanding sebatas shalat sunnah yang hanya untuk diri si *mushalli* saja.

Dengan menggunakan cara pikir yang sama akan melahirkan kesimpulan bahwa puasa jika hanya diwarnai ibadah yang sifatnya personal saja seperti membaca al-Qur’an, memperbanyak wirid, tentu masih kurang, akan tetapi jika puasa dibarengi dengan kesalehan yang bersifat sosial seperti membantu si miskin, menyantuni si yatim, memberi buka para mushafir tentu kebermanfaatannya akan lebih nyata dan meluas.

Dengan demikian, ketika puasa bukan saja menyehatkan secara fisik tetapi juga menyehatkan secara rohani bagi pelakunya. Ketika puasa tidak

hanya menyoletkan diri pelakunya tetapi juga menyoletkan secara sosial. Masihkah kita ragu akan pentingnya ibadah puasa?. ***

MANFAAT PUASA RAMADHAN TERHADAP KESEHATAN FISIK DAN MENTAL

Oleh: Nurul Inayah
(Pusat Peneliti Biologi LIPI)

Puasa di bulan Ramadhan merupakan kewajiban bagi umat Islam. Selain bernilai ibadah puasa juga sangat bermanfaat bagi kesehatan. Konsep puasa dalam Islam secara substansial adalah menahan diri tidak makan, minum, merokok, dan berhubungan suami istri mulai terbit fajar hingga terbenam matahari dengan disertai niat. Sehingga puasa memiliki perbedaan dibandingkan kelaparan biasa. Kelaparan dalam berbagai bentuk dapat mengganggu kesehatan tubuh. namun sebaliknya, dalam puasa ramadhan terjadi keseimbangan nutrisi yang berakibat asam amino dan berbagai zat lainnya membantu

peremajaan sel dan komponennya memproduksi glukosa darah dan mensuplai asam amino dalam darah sepanjang hari. Cadangan protein yang cukup dalam hati karena asupan nutrisi saat buka dan sahur akan tetap dapat menciptakan kondisi tubuh untuk terus memproduksi protein esensial lainnya seperti albumin, globulin dan fibrinogen. Puasa Ramadhan selain mempunyai nilai ibadah juga sangat bermanfaat bagi kesehatan apabila pola makan saat berbuka maupun sahur tidak berlebih-lebihan. Puasa Ramadhan merupakan proses detoksifikasi tubuh selama satu tahun. Selama Ramadhan terdapat perubahan pada kualitas makanan dan pola makan. Konsumsi karbohidrat dalam jumlah banyak dan makanan manis saat berbuka puasa dan sahur memicu perubahan metabolisme saat puasa. Sehingga mengurangi porsi makan saat berpuasa dengan tetap memperhatikan komposisi menu yang seimbang akan sangat membantu keseimbangan metabolisme tubuh.

Selama puasa Ramadhan terjadi keseimbangan energi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa lemak, karbohidrat, dan hormon metabolisme mengalami perubahan saat berpuasa. Secara umum frekuensi makan berkurang saat berpuasa, sehingga menyebabkan asupan energi rendah, hilangnya masa

tubuh dan lemak tubuh. Asupan energi yang rendah selama sebulan dapat menyebabkan turunnya berat badan di akhir puasa Ramadhan. Selama puasa tidak terjadi kelaparan jangka panjang, karena terjadi penumpukan lemak dalam jumlah besar, sehingga beresiko terjadi sirosis hati. Sedangkan saat puasa di bulan ramadhan, fungsi hati masih aktif dan baik.

Selama puasa Ramadhan sistem pencernaan beristirahat dari proses mencerna makanan, membersihkan bahan racun yang terakumulasi dalam tubuh, hal ini efektif untuk penyembuhan dan perbaikan jaringan. Hati sebagai tempat metabolisme utama juga beristirahat selama puasa. Nabi Muhammad SAW. Menganjurkan berbuka puasa dengan makan setidaknya 3 biji kurma, karena kurma kaya akan glukosa dan fruktosa-merupakan kalori yang bagus untuk otak dan sangat berguna untuk meningkatkan konsentrasi gula darah, sehingga dapat menghilangkan rasa lapar dan tidak perlu mengonsumsi makanan dalam jumlah banyak. Bagi penderita penyakit pencernaan, puasa adalah salah satu cara ampuh, karena dengan puasa dapat mengontrol sekresi lambung.

Puasa Ramadhan juga sangat membantu penderita hipertensi, karena puasa dapat menstabilkan tekanan darah. Berdasarkan penelitian

Roky pada tahun 2004, rata-rata tekanan darah baik sistolik maupun diastolik pada seorang penderita hipertensi dapat turun secara signifikan selama 24 jam. Saat berpuasa terjadi peningkatan konsentrasi *High Density Lipoprotein* (HDL) dan apoprotein A1 dan penurunan konsentrasi *Low Density Lipoprotein* (LDL) sangat bermanfaat bagi kesehatan jantung dan pembuluh darah. Puasa Ramadhan juga berpengaruh terhadap ritme suhu tubuh, hormon kortisol, melatonin dan glisemia. Berbagai perubahan yang meskipun ringan tersebut tampaknya juga berperan bagi peningkatan kesehatan manusia.

Puasa ramadhan bermanfaat pada hemostatis dan koagulasi. Puasa ramadhan dapat menyebabkan penurunan konsentrasi fibrinogen dan juga aktivitas faktor VII dan aktifator inhibitor plasminogen tipe-1, juga dapat meningkatkan sistem imun dengan beberapa mekanisme seperti meningkatkan aktifitas makrofag, meningkatkan sel-sel imun, imunoglobulin, aktifitas neutrofil dan meningkatkan aktifitas *Natural Killer Cell* (NKC). Katabolisme meningkat karena pemecahan sel menyebabkan tingginya aktifitas makrofag. Mekanisme terakhir adalah meningkatkan sekresi hormon pertumbuhan selama 24 jam selama puasa akan memberikan manfaat positif dalam penguatan sistem imun.

Puasa dapat meningkatkan jumlah total sperma, konsentrasi hormon gonadotropin, dan testosteron pada pria subur. Puasa juga berpengaruh pada ologozoosperma. Puasa bermanfaat pada spermatogenesis melalui perubahan hipotalamus-pituitari-aksis testikular dan berpengaruh langsung pada kedua testis.

Berkurangnya kalori saat ketika berpuasa menyebabkan asupan energi dalam tubuh rendah, sehingga terjadi plastisitas sinaptik dan peningkatan neuron. Selama puasa terjadi peningkatan neuroprotektif di otak. Mekanisme neuroprotektif saat puasa diantaranya antioksidan dan antiinflamasi, penurunan faktor apoptosis, peningkatan protein *anti-aging* dan neuroprotektif faktor seperti *Brain-derived neurotrophic factor* (BNDF). Jika konsentrasi BNDF rendah akan menyebabkan demensia, alzeimer, hilang ingatan dan penyakit otak lainnya.

Menurut hasil penelitian di universitas Harvad tahun 2008, keton dihasilkan saat puasa. Diproduksinya keton akan menambah aktifitas neuroprotektif. Puasa juga akan menaikkan serotonin, opioid endogen, dan endokannabinoid yang sangat bermanfaat untuk penyakit mental seperti depresi. Puasa juga dapat menyembuhkan inflamasi di otak dengan cara memperbaiki disfungsi

mitokondria, stress oksidatif dan kegagalan kognitif.

Pada orang sehat simpanan glukosa di hati dan di otot dalam bentuk glikogen distimulasi oleh makanan. Selama puasa sirkulasi glukosa rendah, menyebabkan penurunan sekresi insulin. Secara bersamaan konsentrasi glukagon dan katekolamin meningkat, menstimulasi pemecahan glikogen dan pada waktu yang sama terjadi glukoneogenesis. Karena waktu puasa yang lama glikogen yang disimpan habis. Rendahnya sirkulasi insulin ini diikuti oleh meningkatnya asam lemak yang dilepaskan oleh kelenjar adiposa (kelenjar lemak). Oksidasi asam lemak menghasilkan keton yang dapat digunakan sebagai bahan bakar oleh tulang dan otot jantung, hati, ginjal, dan jaringan lemak, sehingga glukosa dihemat untuk digunakan selanjutnya oleh otak dan sel darah merah.

Selain mempengaruhi metabolisme, puasa juga dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Selama puasa terjadi perubahan psikosomatik. Beberapa studi menunjukkan bahwa puasa berpengaruh terhadap mood dan iritabilitas (kepekaan) seseorang⁴. Perubahan mood seseorang saat berpuasa disebabkan oleh ritme sirkadian dimana individu menjadi lebih aktif saat siang dan malam hari. Ketika lapar, afeksi manusia lebih

halus dan kesadarannya semakin meningkat. Puasa juga dapat menghilangkan pola pikir subyektif dan meningkatkan kewaspadaan.

Puasa di bulan Ramadhan dapat meningkatkan kesehatan dengan catatan jika pola makan baik berbuka dan sahur benar atau seimbang dan tidak berlebihan. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Quran surat 7:31 sesungguhnya Allah tidak menyukai orang yang berlebihan-lebihan. ***

BULAN RAMADHAN: *THE REAL ESQ TRAINING*

Oleh: Abdul Halim Fathani

(Dosen Pada Prodi Pendidikan Matematika

Universitas Islam Malang)

Marhaban Ya Ramadhan, Marhaban Ya Ramadhan, selamat datang Ramadhan, Selamat datang Ramadhan. Ucapan tersebut banyak kita jumpai di masjid-masjid, musholla, koran-koran, stasiun televisi dan radio, spanduk, pamflet, pesan sms, dan berbagai layanan *social media* di internet. Aneka model ucapan selamat menyambut datangnya Ramadhan tampil dengan berbagai ekspresi yang variatif menghiasi kehidupan manusia. Setiap media-baik media elektronik maupun non-elektronik- telah siap menyambut bulan yang penuh berkah dengan dengan seabrek agendanya masing-masing. Ada rasa gembira,

ke-khusyu'-an, harapan, semangat dan nuansa spiritualitas lainnya yang sarat makna untuk diekpresikan.

Tetapi, yang lebih penting dalam menyambut bulan Ramadhan adalah bukan hanya pintar menyambutnya lantas membiarkan kehadirannya begitu saja, melainkan bagaimana kita merancang langkah strategis dalam mengisinya agar mampu memproduksi nilai-nilai positif dan hikmah yang dikandungnya. Jadi, bukan hanya melulu mikir menu untuk berbuka puasa dan sahur saja. Namun, kita sangat perlu menyusun menu rohani dan ibadah kita. Kalau direnungkan, menu buka dan sahur bahkan sering lebih istemawa (baca: mewah dan mahal) dibanding dengan makanan keseharian kita. Tentunya, kita harus menyusun menu ibadah di bulan suci ini dengan kualitas yang lebih baik dan daripada hari-hari bisaa. Dengan begitu kita benar-benar dapat merayakan kegemilangan bulan kemenangan ini secara cerdas.

Kewajiban berpuasa bagi orang-orang yang beriman ini disandarkan pada surat al-Baqarah ayat 183. Dari ayat ini ditegaskan bahwa iman merupakan modal dasar dan bekal primer kaum muslimin untuk menunaikan ibadah puasa selama sebulan penuh. Mengingat puasa hanya karena Allah, maka

kesadaran keimanan harus selalu dihadirkan dalam hati untuk menunaikan ibadah ini. Sebab tanpa kesadaran keimanan, puasa yang dilaksanakan tak memiliki nilai apa-apa, kecuali haus dan lapar.

Puasa di bulan suci Ramadhan merupakan momentum istimewa untuk mengembangkan kesadaran hati sebagai kesadaran tertinggi. Caranya adalah menjadikan puasa sebagai instrumen reformasi-spiritual atau pendakian spiritual. Secara epistemologis keagamaan, pendakian spiritual dalam prosesi ibadah puasa ini dapat dicapai melalui tiga tahapan. Al-Ghazali menjelaskan tiga tahapan ibadah puasa sebagai proses pendakian spiritual sebagai berikut: 1) *puasa orang awam*, yang sekadar menahan rasa haus, lapar dan hubungan seksual; 2) *puasa orang khusus*, yang bukan sekadar menahan rasa haus, lapar dan hubungan seksual, tetapi juga mampu menahan inderanya dari perbuatan dosa; dan 3), puasa orang super khusus (*khawas al-khawas*), selain sanggup menahan keempat hal di atas, ditambah dengan puasa hati nurani.

Bulan Ramadhan sebagai “bulan ibadah, penuh rahmat, dan barokah” sangat menciptakan atmosfer religi spiritual. Di dalamnya terdapat beragam “modul, sesi, dan metode” training seperti menahan untuk tidak makan dan minum, serta menahan

marah. Dalam konteks ini, orang tersebut tidak boleh berdusta, tidak boleh ghibah, dan gosip, melakukan sahur, ta'jil, tadarus, shalat Tarawih, shalat fardhu dan zikir, ceramah dan pengkajian agama, momentum Nuzulul Quran, i'tikaf, lailatul qadar, zakat infak sedekah-minimal zakat fitrah-, takbir, shalat ied, silaturahmi, dll.

Selain memperbaiki kualitas aspek spiritual, aspek lain yang juga harus disentuh adalah aspek kecerdasan emosional atau kecerdasan sosial. Yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, terutama kaum dhu'afa dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Ini sekaligus juga merupakan sisi lain kecerdasan intelektual seseorang. Kecerdasan sosial bagai sekeping uang logam, di satu sisi ada kecerdasan emosional dan di sisi lain ada kecerdasan intelektual. Puasa merupakan bagian ibadah yang membangun keseimbangan emosional seseorang, yang pada gilirannya membawa kepada ketenangan hidup.

Kemampuan memahami orang lain bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia adalah hal penting yang harus dimiliki setiap orang. Terutama dimiliki oleh setiap orang yang berada pada aras kepemimpinan. Sehingga di dalam berpuasa pun hikmah-nya seyogyanya wujud dalam kehidupan

sehari-hari, seperti sabda Rasulullah saw: “*Puasa itu bukanlah semata-mata menahan diri dari makan dan minum, akan tetapi juga menghindari perbuatan sia-sia dan kotor. Maka jika seseorang memarahi atau menjahilimu, katakanlah bahwa aku sedang berpuasa.*” (HR. Ibnu Khuzaima-Ibnu Hibban).

Jawaban tersebut menunjukkan keseimbangan emosional tanpa gejolak perasaan. Kekacauan emosional muncul dalam bentuk kegelisahan, kerisauan, kecemasan dan gejolak perasaan, yang disebabkan oleh keadaan emosi yang tak terkendalikan, tidak menyeimbangkan. Sumber semua kerancuan perasaan itu adalah hawa nafsu, yaitu suatu keinginan, kehendak dan dorongan hati yang kuat untuk melakukan sesuatu. Hawa nafsu lebih merupakan bagian wilayah emosional. Puasa, karena itu dapat pula di pandang sebagai suatu upaya penyucian emosional, melalui pegendalian hawa nafsu.

Tentunya menjadi tantangan bagi para ulama dan cendekiawan Muslim, untuk berkreasi memperkaya dan merekayasa metode dan teknik pemakmuran Ramadhan yang lebih efektif serta berkualitas. Dengan begitu, setiap agenda kegiatan-baik yang wajib maupun sunnah- dalam peribadahan Ramadhan yang lengkap dan kental spiritual tersebut, dihayati secara mendalam maknanya dan dilaksanakan dengan

penuh kesadaran serta kesungguhan sehingga mampu meningkatkan kecerdasan spiritual, emosional, dan intelektual sebagai bagian dari derajat takwa.

Dalam konteks inilah, pelbagai macam kecerdasan, baik spiritual, emosional maupun intelektual perlu di bina secara benar. Dengan kata lain, penulis menyebutnya dengan Manajemen kecerdasan Ramadhan yang menunjukkan keunggulan dan kesempurnaannya. Kesenambungan “Kecerdasan Ramadhan” sangat terjamin yakni satu tahun sekali selama satu bulan. Sebuah frekuensi yang pasti dan ketat dengan durasi yang cukup yakni selama 30 hari. Kesadaran diri calon peserta training juga sangat bagus, karena dilandai motivasi iman.

Seluruh fasilitas dan keunggulan konsep kecerdasan Ramadhan inilah yang perlu di-*upgrade*, direnovasi, direvitalisasi, direkayasa, diperkaya, di-*update* dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab. Dengan begitu, diharapkan visi, misi, strategi, dan seluruh fasilitas peribadahan Ramadhan akan menjadi “The real ESQ training” yang menyenangkan, sehingga diminati dan dinikmati oleh seluruh peserta sampai akhir Ramadhan.

Hal itu tidak seperti yang berjalan selama ini, yang hanya meriah sampai 10 hari pertama. Ia juga akan menjadi “The real ESQ training” yang

efektif mengasah ESQ dengan menginternalisasikan dan membisaakan nilai-nilai ketakwaan sehingga terbentuk karakter manusia takwa. Bila kondisi ini yang tercipta, maka tidak akan terjadi lagi keadaan, di mana 1 Syawal masjid kembali kosong, nilai zakat infak dan sedekah kembali turun drastis, nilai ukhuwah dan kepedulian kepada sesama kembali kepada posisi margin, sementara pengendalian diri, emosi, ambisi dan nafsu kembali merajalela.

Dengan demikian, jika kecerdasan intelektual (IQ) bersandarkan nalar, rasio-intelektual, sementara kecerdasan emosional (EQ) bersandar pada emosi, maka hakikat kecerdasan spiritual (SQ) disandarkan pada kecerdasan jiwa, ruhani dan spiritual. SQ adalah kecerdasan generasi ketiga yang diyakini mampu melahirkan kembali manusia setelah sekian lama mengalami alienasi dan disorientasi hidup.

Semoga dengan mempersiapkan diri kita secara baik dan merencanakan aktifitas dan ibadah-ibadah dengan ihlas, serta berniat "*liwajhillah wa limardlatillah*", karena Allah dan karena mencari ridha Allah, kita mendapatkan kedua kebahagiaan tersebut, yaitu "sa'adatud-daarain" kebahagiaan dunia dan akhirat. Semoga kita bisa mengisi Ramadhan tidak hanya dengan kuantitas harinya, namun lebih dari pada itu kita juga memperhatikan kualitas puasa kita. ***

PUASA ITU MENYEHATKAN, BENARKAH?

Oleh: Ahmad Syafi'i SJ

*(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan
Sekretaris PC ISNU Ponorogo)*

Sering kita dengar pernyataan dari berbagai kalangan bahwa puasa memiliki banyak hikmah dan manfaat untuk kesehatan tubuh, ketenangan jiwa, dan kecantikan. Saat berpuasa, organ-organ tubuh dapat beristirahat dan miliaran sel dalam tubuh bisa menghimpun diri untuk bertahan hidup. Puasa berfungsi sebagai detoksifikasi untuk mengeluarkan kotoran, toksin atau racun dari dalam tubuh, meremajakan sel-sel tubuh dan mengganti sel-sel tubuh yang sudah rusak dengan yang baru serta untuk memperbaiki fungsi hormon, menjadikan kulit sehat dan meningkatkan daya tahan tubuh karena

manusia mempunyai kemampuan terapi alamiah.

Beredarnya pemahaman di tengah masyarakat tersebut, memang dapat ditemukan landasan normatifnya dalam hadis. Hadis yang populer dirujuk terkait dengan hikmah medis puasa adalah sebagai berikut:

صُومُوا تَصِحُّوا

“Berpuasalah, kalian akan sehat”.

Pertanyaannya adalah apa benar bahwa puasa itu membuat badan menjadi sehat? Bagaimana kita memahami hal ini? Untuk menguraikan masalah ini, kita bisa melakukannya dengan menggunakan dua sisi pendekatan. *Pertama*, dari sisi kekuatan hadits. *Kedua*, dari sisi hikmah, dari testimoni pengalaman empirik.

Dari aspek kekuatan hadist, hadits ini diriwayatkan oleh Abu Nu’aim di *Ath Thibbun Nabawi* sebagaimana dikatakan oleh Al-Hafidz Al-Iraqi di *Takhrijul Ihya* (3/108), oleh Ath-Thabrani di *Al-Ausath* (2/225), oleh Ibnu ‘Adi dalam *Al Kamil Fid Dhu’afa* (3/227). Hadits ini dhaif (lemah), sebagaimana dikatakan oleh Al-Hafidz Al Iraqhi di *Takhrijul Ihya* (3/108), juga Al Albani di *Silsilah Adh Dha’ifah* (253). Bahkan Ash-Shaghani agak

berlebihan mengatakan hadits ini maudhu (palsu) dalam *Maudhu'at Ash Shaghani*.

Kalau dari segi dasar periwayatan hadits ini sudah dianggap lemah, maka yang tersisa hanya tinggal dari segi realitas empiris. Dalam hal ini kita tidak bisa menepis testimoni orang yang mengatakan bahwa puasa memiliki pengaruh yang baik bagi kesehatannya. Secara subjektif boleh jadi pernyataan-pernyataan itu benar. Namun dengan satu dua testimoni kita bisa membuat kesimpulan bahwa puasa itu menyembuhkan atau mencegah penyakit, namun setidaknya tidak berlaku secara mutlak.

Bahwa orang yang berpuasa itu akan mendapatkan hikmah berupa badannya sehat, tentu tidak perlu dipertanyakan lagi. Sebab secara ilmu kesehatan, ketika seseorang meninggalkan gaya makan dan minum yang berlebihan, tentu semua akan berdampak positif bagi kesehatan. Sebab umumnya penyakit datang dari makanan yang masuk ke dalam mulut. Seperti ungkapan banyak orang: “mulutmu harimaumu” (*lisânuka asaduka*). Tetapi kali ini bukan karena salah ucap, melainkan salah dalam gaya makan. Maka kalau orang berpuasa bisa bermanfaat buat kesehatan, memang ada benarnya, khususnya untuk kasuskasus tertentu. Tetapi ketika

kita menyimpulkan bahwa puasa adalah terapi untuk semua jenis penyakit, dimana cukup dengan berpuasa, maka kita akan sehat wal afiyat, tentu perlu didiskusikan dan ditelaah lebih dalam.

Ada beberapa argumen yang melemahkan teori ini, antara lain : *Pertama*, kita menemukan dalil Al-Quran yang menegaskan bahwa orang yang sedang menderita sakit justru dibolehkan tidak berpuasa. Kalau berpuasa itu pasti membuat badan menjadi sehat, seharusnya tidak perlu ada keringanan (*rukhsah*/dispensasi) bagi umat Islam untuk tidak berpuasa ketika sakit. Sebab seharusnya justru dengan berpuasa itu penyakitnya akan hilang dan kesembuhan akan datang. Tetapi kenyataannya, justru orang yang sedang sakit malah diperbolehkan tidak berpuasa.

Kedua, dalam relitasnya, justru orang yang sakit malah diperintahkan untuk meninggalkan puasa. Hal ini membuktikan bahwa urusan kesehatan dan puasa tidak secara langsung menjadi hubungan sebab akibat. Kesehatan memiliki sedemikian banyak faktor, dan puasa bukan satu-satunya faktor penentu kesehatan. *Wallahu A'lam...****



BAGIAN VI

*Hakekat
Kemenangan Pasca
Ramadhan*





Ahmad Syafi'i SJ, dkk.

Pesan Profetik *Ramadhan*

Kata Pengantar:

Dr. Aksin Wijaya, M.Ag

Dr. Abid Rohmanu, M.H.I

MENCONTOH RAYAP

Oleh: Iswahyudi

(Dosen Filsafat Islam STAIN Ponorogo

dan Wakil Ketua Aswaja Center NU Ponorogo)

Puasa adalah bagian dari upaya manusia menjalani fitrahnya. Ibnu Taimiyah menjelaskan bahwa manusia lahir membawa dua fitrah sekaligus, yaitu fitrah *munazzalah* dan fitrah *majbulah*. Fitrah *munazzalah* adalah fitrah yang terbawa mulai lahir, *taken for granted*, berupa ketundukan dan kepasrahan kepada Tuhan atau rasa diri memiliki Tuhan. Melalui fitrah ini, setiap manusia berhasrat pada dunia transendental. Di saat manusia mengalami penderitaan, kesusahan hidup dan kondisi terjepit, ia akan selalu ingat kepada Tuhan.

Ingat pada Tuhan di saat seperti itu, bukanlah sebuah *alienasi* sebagainya

diungkap penggagas komunisme dari Jerman, Karl Marx (1818-1883), tetapi karena manusia sedang ingat pada fitrahnya yang paling utama. Kesadaran transendental seperti ini memang acapkali muncul, bahkan secara tiba-tiba, di saat manusia mengalami penderitaan. Firaun, seorang raja yang mengaku dirinya sebagai Tuhan, memanggil “*Ya Allah tolong saya!*” di saat nasibnya sedang di ujung tanduk, tenggelam dalam hamparan laut yang dibelah oleh Nabi Musa.

Dominasi fitrah kedua, fitrah *majbullah*, adalah penyebab fitrah pertama kurang mendapatkan porsi memadai dalam diri seseorang. Fitrah *majbullah* adalah fitrah pendukung dari fitrah *munazzalah*. Ia berupa hasrat-hasrat biologis seperti makan, minum, hubungan seksual, jabatan, harga diri dan lain-lain.

Dua fitrah tersebut tidak harus dipertentangkan, hanya saja bersifat stratifikatif. Fitrah *munazzalah* lebih utama dari fitrah *majbullah*. Fitrah *majbullah* harus diorientasikan untuk kepentingan fitrah *munazzalah*. Sebagai contoh, makan adalah fitrah *majbullah*. Agar sesuai dengan fitrah *munazzalah*, maka makan harus diniatkan untuk menjalankan ibadah kepada Tuhan. Jabatan adalah fitrah *majbullah* (setiap orang berhasrat kepada jabatan), tetapi jabatan harus diniatkan untuk memerangi kemungkaran seperti pencurian, korupsi, kolusi, pembunuhan, dan perkosaan.

Sejak kecil dua fitrah itu telah tampak. Seorang ayah mengumandangkan azan di telinga seorang anak, sementara ibu memberi air susu eksklusif pertama padanya. Azan adalah panggilan fitrah *munazzalah*, sedangkan air susu ibu adalah refleksi fitrah *majbullah*. Dua fitrah tersebut dalam perkembangan bayi saling berebut untuk memiliki posisi determinan. Adakalanya fitrah *munazzalah* yang dominan dan adakalanya fitrah *majbullah* yang mendeterminasi. Ketika fitrah *majbullah* mendeterminasi, panggilan azan dalam arti substansial dilupakan. Azan dalam arti substansial adalah seruan Tuhan untuk mendirikan shalat (*hayya 'ala al-shalah*) dan menggapai keberuntungan (*hayya 'ala al-falah*).

Apakah ada orang yang shalat tetapi tidak beruntung? Ada. Mereka adalah orang yang secara formal menjalankan shalat tetapi hanya shalat dalam arti eksoteris (lihat tulisan saya di *Jawa Pos Radar Ponorogo* edisi Sabtu 27 Juni 2015: "*Puasa Eksoteris V Puasa Esoteris*"), yaitu shalat yang hanya memenuhi kebutuhan formal tetapi lupa akan makna substansial shalat. Mereka adalah orang yang tidak beruntung. Mereka shalat tetapi memakan uang rakyat, mereka shalat tetapi masih membohongi orang lain, mereka shalat tetapi tidak menepati janjinya.

Marilah kita belajar kepada hewan yang kita

anggap menjijikkan, rayap dalam menjalankan fitrahnya. Rayap adalah sebuah koloni yang terdiri dari tiga tugas; rayap pencari makan, rayap penjaga, dan rayap reproduksi. Rayap bekerja sesuai tugasnya masing-masing. Rayap reproduksi sering kita sebut dengan istilah laron yang muncul di saat musim hujan atau karena tempat bersarangnya terkena air. Laron terbang sesungguhnya memiliki tugas reproduksinya untuk mencari pasangan. Di saat pasangannya ketemu, ia akan mengorbankan sayapnya untuk dilepas. Itulah sebabnya, setelah laron jatuh di tanah, ia berjalan berdua laksana kereta bersama pasangannya. Keduanya berjalan mencari tempat tersembunyi untuk menjalankan fungsi reproduksinya dan membentuk koloni baru. Laron yang tidak menemukan pasangannya, akan mati besok harinya. Kenapa demikian? Jawabnya adalah karena laron tersebut gagal menjalankan fitrahnya.

Yang lebih hebat lagi dari keluarga rayap adalah kemampuan rayap untuk membangun rumahnya 3.000 kali lipat tinggi tubuhnya. Rumah rayap bisa mencapai 9 meter. Hal ini belum bisa dilakukan oleh manusia dengan kekuatan canggih dan kehebatan teknologi hingga saat ini. Manusia baru membangun gedung pencakar langit dengan ketinggiannya 1.000 kali

lipat tubuhnya. Kemampuan rayap ini disebabkan pola kerja sama yang dilakukannya tanpa pamrih, dan ini adalah fitrahnya. Berbeda dengan manusia yang serba pamrih. Manusia bekerja karena balas jasa untuk memenuhi kebutuhan biologisnya (*fitrah majbullah*). Akibatnya, yang kaya semakin kaya dan yang miskin tetap miskin.

Puasa mengajarkan kepada kita untuk memahami kembali fitrah manusia dengan berbagai fungsi masing-masing. Yang utama adalah fitrah *munazzalah* dan fitrah *majbullah* hanyalah pendukung dari fitrah *munazzalah* tersebut. Manusia dilarang untuk makan, minum dan hubungan seksual di siang hari supaya manusia sadar bahwa dirinya sangat lemah, tidak berdaya dan tidak memiliki kekuatan. Manusia hanyalah hamba. Manusia butuh tuhan. Manusia juga butuh pertolongan manusia yang lain. Puasa mengingatkan kita bahwa azan dari ayah lebih dulu daripada pemberian air susu ibu. Demikian pula, di saat kita meninggal, seseorang terkadang mengumandangkan azan di hadapan kita saat kita akan dikubur. Keluar ke dunia kita di azani dan meninggalkan dunia, kita pun di azani. Bukankah ini pelajaran akan fitrah *munazzalah* tersebut? ***

BELAJAR NILAI PUASA DARI PRILAKU BINATANG

Oleh: Hendro Kusumo Eko Prasetyo Moro

*(Dosen dan Peneliti di Pend. Biologi, FKIP, UAD,
Yogyakarta)*

Puasa sebenarnya tidak hanya dilakukan oleh umat Islam saja. Puasa juga dilakukan oleh pemeluk agama lain, oleh mahluk lain. Bagi muslim puasa di bulan Ramadhan adalah puasa penuh berkah dan rahmah. Secara bahasa, puasa bermakna menahan, sedangkan dari istilah umumnya bermakna menahan diri dari lapar, haus, bicara, yang bisa membatalkan menurut cara tertentu. Sudarmawan, N (2006) menyampaikan makna puasa dalam Islam adalah menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual, serta sesuatu yang membatalkannya sejak dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan

niat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan berpuasa akan bermanfaat secara jasmani, rohani dan sosial. Manfaat inilah yang menjadi daya tarik ilmuwan untuk meneliti berbagai aspek kesehatan puasa maupun nilainya dari perilaku binatang.

Jika membahas perilaku binatang harus meninjau dahulu makanannya, yaitu tanaman. Tanaman beradaptasi pada perubahan musim. Tanaman mengurangi laju fotosintesisnya pada kondisi lingkungan yang ekstrim (Hay & Fitter, 1992). Tanaman berpuasa dengan menggugurkan daun untuk efisiensi metabolisme, sedangkan rumput dan biji berhenti tumbuh (*dorman*) karena kelangkaan sumber hara. Adakalanya musim kemarau panjang membuat sungai, danau, dan tanaman menjadi kering. Dengan berkurangnya tanaman, berkurang pula makanan.

Setiap binatang merespons dengan cara berbeda-beda. Ada yang memilih migrasi, melakukan perjalanan jauh menuju tempat yang lebih hangat dan banyak makanan. Beberapa mengumpulkan persediaan makanan untuk persiapan musim dingin. Ada juga yang makan banyak untuk persiapan berpuasa, dan ada yang menjadi *kanibal* (memangsa jenisnya sendiri). Untuk alasan bertahan hidup inilah Allah SWT melengkapi binatang dengan naluri berpuasa.

Beberapa sumber melaporkan, Gajah, Kucing, dan Anjing berpuasa ketika menderita luka dalam, sedangkan Kuda, Sapi, berpuasa ketika terserang penyakit. Laba-laba dan anak Ayam berpuasa di awal kelahirannya untuk menyempurnakan proses adaptasi. Ikan Salmon, Penguin, Angsa, *Seabull*, Anjing laut, Singa laut, Ulat bulu, berpuasa untuk meningkatkan kualitas sperma dan sel telur untuk menghasilkan generasi yang sehat (Anonim, 2010; Dadan, 2016). Setiap binatang mempunyai siklus puasa dengan periode dan lamanya puasa yang berbeda-beda.

Puasa bagi binatang adalah hal yang umum terjadi. Menurut Sparks (1983) ada istilah *hibernasi*, walaupun ada perbedaan dengan makna puasa. Selama *hibernasi* di musim dingin, beberapa binatang akan tidur selama berbulan-bulan. Tujuannya menurunkan suhu tubuh hingga 1°C di atas suhu lingkungan, menurunkan detak jantung hingga 2% dibandingkan dengan detak jantung normal, dan mengurangi konsumsi oksigen hingga 3% dari normal (Campbell *et al.*, 2004). Beruang, Anjing laut, Singa laut, Ulat bulu, Penguin, Kelelawar, Tikus, Landak, Kadal air, Kadal darat, Lalat, Lebah, Serangga, dan *Woodchuck* puasa dengan polanya masing-masing. Ada yang berpuasa dalam hitungan hari dan ada

yang hingga hitungan bulan. Berat badan mereka akan berkurang hingga setengahnya (Hickman *et al.*, 2012). Beberapa binatang melakukan *estivation*, yaitu tidur selama musim panas. Tujuannya menghadapi langkanya sumber makanan, juga menghindari terjadinya *dehidrasi* (kekurangan cairan tubuh). Binatang-binatang yang “berpuasa” pada musim panas, contohnya: Buaya, Ular, Katak, Capung, Aardvark, Lemur, Bekicot, *Lungfish*, Kepiting, dan Siput. Ada yang beberapa hari, ada pula yang sampai enam tahun, seperti Siput (Hickman *et al.*, 2012). Binatang memiliki tujuan tertentu, sehingga kuat menahan lapar dan haus sampai berbulan-bulan lamanya. Beberapa binatang memiliki nilai dalam puasanya, seperti:

Beruang, yang mampu *bertahan* tidak makan dan minum selama 10 minggu atau kurang lebih 3 bulan. *Beruang* betina berpuasa sepanjang musim dingin dengan cara mengubur diri di bawah gumpalan salju tebal. Saat itu, *beruang* betina bisa melahirkan ketika berada dalam persembunyian. Saat musim dingin berakhir, mereka keluar dari persembunyiannya menghentikan puasanya. Mereka kembali menikmati makanan yang telah dipersiapkannya sebelum memasuki masa berpuasa *beruang* berpuasa untuk menghadapi masa kesulitan iklim dan makanan.

Ibaratnya adalah kelompok manusia yang berpuasa karena alasan menghemat pengeluaran seperti puasa beruang.

Ular, akan melakukan puasa setelah terlebih dahulu makan dan menyimpan sebagai cadangan makanan di perutnya. Apalagi jika tubuh mangsanya lebih besar dari tubuh ular tersebut. Hal ini karena ular memerlukan waktu lama untuk memproses mangsanya. Puasa ular bisaanya berkisar antara 2 sampai 3 minggu. Selama berpuasa ular tidak melakukan aktifitas apapun, bersembunyi, diam saja. Kadangkala, selama berpuasa, ular juga mengganti kulitnya. Puasa mempermudah proses pergantian kulit, karena suhu tubuhnya meningkat. Pada saat berpuasa bisaanya ular menjadi “penyabar”, tidak emosi oleh gangguan kecil. Setelah berpuasa ular tidak mengalami perubahan fundamental pada sifat dan karakternya. Perubahan kulit dan perilaku ketika masa puasa saja, kemudian kembali sebagai ular dengan karakter semula. Kelompok manusia yang baik hanya saat bulan Ramadhan tetapi tidak mampu mempertahankannya setelah Ramadhan usai ibaratnya seperti puasa ular.

Ayam, melakukan praktik puasa setiap kali mengerami telurnya. Dengan berpuasa suhu badan ayam akan meningkat sehingga telur yang dierami

dapat menetas menjadi anak-anak ayam. Ayam akan melaksanakan puasa sekitar 13 hari. Puasa ini dilakukan untuk anak-anaknya. Jika induk ayam tidak sabar dalam berpuasa, maka telur akan busuk atau anaknya gagal menetas. Ayam tidak mengalami perubahan, telurlah yang berubah jadi anak ayam. Jadi, manusia yang puasa tidak mengalami perubahan, justru orang lain yang berubah karenanya. Ibaratnya puasanya seperti puasa ayam.

Ulat, adalah bagian dalam *metamorfosis* serangga. Perubahan drastis berpuasa dari ulat yang buruk menjadi kupu-kupu baik. Perilaku dan bentuk ulat memang buruk, selalu membuat kerusakan. Dimanapun berada ulat menimbulkan kerusakan, setelah menjadi kupu-kupu bentuknya indah dan perilakunya berguna menyerbuki bunga. Ada dua perubahan pada ulat, yaitu perubahan fisik dan perubahan perilakunya. Puasa yang dilakukan ulat bersifat totalitas. Pada dasarnya perubahan itu membuat dirinya lebih baik dan perilakunya juga lebih baik. Hawa nafsu sering membuat kita terlena sehingga melupakan kebutuhan transformasi diri tersebut. Karenanya, sungguh kita patut bersyukur karena diberi kewajiban puasa (Mahmud, 2000). Ulat menjadi teladan bagi manusia untuk melaksanakan puasa yang sebenarnya.

Buaya, bisaanya bertahan hidup tanpa makan dan minum selama beberapa bulan. Dalam beberapa kasus ekstrim, buaya bisa bertahan hidup selama tiga tahun lamanya. Buaya berpuasa (*aestivasi*) selama musim panas untuk melakukan efektifitas dan efisiensi kegiatan karena kelangkaan sumber makanan sama seperti puasa beruang.

Ikan Lungfish, di Afrika melakukan puasa pada musim panas. *Lungfish* (ikan yang bernapas dengan paru-paru) mengubur dirinya di dasar sungai yang kekeringan. Di sana, berpuasa, diam, dan tidak bergerak. Hal ini dilakukannya sampai sungai-sungai mulai dipenuhi air. Selain karena perubahan musim dan langkanya sumber makanan, beberapa binatang juga berpuasa untuk aktivitas-aktivitas tertentu. Ibarat manusia yang berpuasa karena ritual dan kebutuhan sosial semata.

Ikan Salmon, menjaga habitatnya dan menahan dirinya dalam sungai sampai bertelur. Mereka berjuang melawan arus deras yang mengempaskannya untuk bertelur. Sangat mengagumkan bahwa ikan-ikan itu dapat menempuh jarak 1.500 km dalam keadaan berpuasa. Menurut Sparks (1983), puasa telah membantu mengurangi gelembung-gelembung lemak yang membuat tubuhnya membesar. Saat berpuasa itulah, tubuhnya menjadi lebih ringan,

lincah, dan gesit, sehingga dapat menghindari jala-jala nelayan yang mengincarnya. Setelah bertelur di air tawar, ikan-ikan yang baru dilahirkan juga kembali melakukan perjalanan dari sungai ke laut. Ibarat manusia yang puasanya seperti Salmon, bertujuan untuk mengatur ritme kesehatan dan keselamatan semata.

Contoh-contoh di atas merupakan petunjuk betapa bernilainya puasa ini. Paparan ini menegaskan bahwa bukan hanya manusia yang melakukan puasa. Dalam interaksinya binatang berpuasa untuk beradaptasi dan bertahan hidup. Sampai saat ini binatang melakukan puasa diduga karena alasan fisiologis dan keberlangsungan hidupnya. Manusia semestinya berpuasa bukan karena alasan material (fisik-kesehatan) semata, namun lebih kepada nilai spiritualnya (Abror, 1994). Puasa bernilai secara lahir dan batin apa adanya dirinya (badan dan jiwa).***

RAMADHAN: ANTARA MOMENTUM VITAL DAN REALITAS KEUMATAN

Oleh: Ahmad Syafi'i SJ.

*(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan
Sekretaris PC ISNU Ponorogo)*

Tidak bisa dipungkiri bahwa kemenangan personal-spiritual dalam Hari Raya Idul Fitri sangat berkait berkelindan dengan momen Ramadhan dan eksklusivitas *Lailatul Qadar*-nya. Tidak akan ada hari kemenangan (Idul Fitri) tanpa diawali dengan proses pendadaran spiritual dalam wujud “kepompong Ramadhan”. Di sinilah sebenarnya Ramadhan telah menjadi momentum vital atas kemenangan tersebut. Dan bagi bangsa Indonesia, bulan Ramadhan tentunya adalah juga bulan kemenangan, karena di bulan itulah kita dahulu memproklamasikan kemerdekaan bangsa dan negara kita.

Lebih dari itu, Ramadhan juga dihiasi dengan tinta emas dalam sejarah yang bercerita tentang kemenangan dan keberhasilan umat Islam, yang terjadi justru di dalam bulan suci ini. Catatan sejarah menuturkan bahwa betapa banyak prestasi luar biasa yang berhasil diraih umat Islam dan terjadinya justru di bulan suci ini. Sebagai rujukan dan sekaligus bukti konkritnya adalah kemenangan dalam perang Badar Raya, Perang Tabuk, Perang Ain Jalut, Perang al-Qadisiyah, persiapan Perang Khandaq, dan Fathu Makkah, yang kesemuanya itu diraih dan terjadi di bulan Ramadhan.

Mengapa catatan sejarah ini perlu diungkap? Karena tidak sedikit orang yang memandang bahwa bulan Ramadhan itu harus selalu diidentikkan dan diisi dengan ibadah yang bersifat ritual *ansich*, namun justru malah menurunkan produktifitas dan prestasi kerja. Bisa jadi karena terlalu sibuk mengejar berbagai amalan yang dianjurkan untuk dilakukan selama bulan Ramadhan, akhirnya di siang hari pada jam-jam yang produktif, banyak dari umat Islam yang tidak mampu menahan kantuk. Lihat saja di siang hari bulan Ramadhan, terutama di masjid-masjid, sehabis shalat zhuhur. Betapa banyak jamaah yang merebahkan badannya di serambi masjid. Saking banyaknya, mirip ikan asin yang lagi dijemur. Alih-

alih kembali ke tempat kerja, mereka lebih senang menghabiskan jam-jam produktifnya untuk terlelap dalam tidur siang yang panjang. Pemandangan yang memilukan ini jamak kita lihat di siang hari Ramadhan di berbagai Masjid di kota-kota. Banyak diantara kaum muslimin yang memiliki “hobi baru” yaitu tidur siang berjam-jam. Seolah-olah mereka sibuk berlomba untuk tidur siang di masjid, sebagai pelepas lelah dan rasa kantuk karena malam harinya habis untuk ibadah. Sebagai konsekuensi logisnya, prestasi kerja dan produktifitas jadi menurun seiring lemasnya jasad karena menahan rasa lapar dan dahaga.

Memang ada ungkapan yang konon diduga sebagai hadis Nabi, bahwa “tidurnya orang yang berpuasa adalah ibadah”; *naum ash-shâimi ‘ibâdatun*, yang mana ungkapan ini sudah sering kita dengar dan begitu populer di kalangan masyarakat, baik di forum-forum majlis ta’lim maupun di berbagai kesempatan. Lebih-lebih sering kita dengar saat bulan Ramadhan. Padahal menurut uraian dari para ahli hadis senior (*muhaddistûn*), semisal Imam al-Bukhari, Imam Ibn Hibban, Imam Ahmad bin Hanbal, dan lainnya, bahwa ungkapan yang diduga hadis ini sejatinya dinilai sebagai hadis palsu (*maudhû’*). Oleh karenanya, tindakan tidur siang berjam-jam

di siang Ramadhan yang seolah-olah sudah meng-*hobby* dengan alasan bahwa hal itu adalah ibadah, jelas-jelas perlu dipertanyakan keabsahannya. Tambahan lagi, mengingat Rasulullah saw pun tidak pernah memberikan teladan untuk menghabiskan waktu siang hari di bulan Ramdhan untuk tidur-tiduran. Kalaupun ada istilah “*qailûlah*” (istirahat sejenak (*qalîl*) di siang hari), maka prakteknya Rasulullah saw hanya sejenak memejamkan mata. Dan yang namanya sejenak paling-paing hanya 5 -10 menit saja. Tidak berjam-jam sampai meninggalkan kewajiban-kewajiban yang lainnya. Fenomena semacam ini tentu saja menjadi fenomena yang sangat kontras dengan situasi umat Islam pada masa-masa awal. Seandainya saja mentalitas para sahabat kala itu seperti mentalitas umat Islam hari ini, yang lebih hobi tidur siang di bulan Ramadhan, rasanya tidak mungkin mereka dapat mengalahkan musuh-musuhnya dan mengukir prestasi yang gilang-gemilang. Fakta sejarah ini semoga bisa menginspirasi dan sekaligus menjadi bahan instropek di diri atas fenomena yang kini sedang terjadi menuju ke arah Ramadhan yang lebih produktif dan berarti. Semoga! *Wallâhu A'lam bi al-Shawwâb*. ***

MAKNA PSIKOLOGIS MUDIK

Oleh: Murdianto

*(Dosen IAI Sunan Giri Ponorogo dan Wakil Sekretaris
PCNU Ponorogo)*

Tradisi mudik selalu mewarnai Ramadhan. Mudik atau pulang kampung menjelang Idul Fitri menjadi fenomena khas muslim Nusantara. Sebab, tidak terjadi di tempat lain di dunia. Aktivitas pulang ke kampung halaman memang juga berlangsung di Turki, namun menjelang Idul Adha.

Secara psikologis, aktivitas mudik sesungguhnya bisa dijelaskan sebagai kecintaan kampung halaman dan “ibu pertiwi.” Manusia selalu merindukan kembalinya harmoni, masa yang hanya ada ketika berada di pelukan ibunda. Yaitu, ibunda dalam dua pengertian langsung. Ibu biologis yang melahirkan

dan ibu pertiwi selaku tanah kelahiran. Kita di masa kecil diasuh dua ibu ini.

Di kampung halaman, kita menumpahkan air mata saat berseteru dengan teman bermain di masa kecil. Juga tempat tertawa saat bercengkerama. Cinta ibunda adalah cinta yang selalu dirindukan oleh manusia. Suatu cinta yang terus memberi dan tak pernah meminta pengembalian. Suatu cinta yang tak pernah frustasi. Kebutuhan cinta dan hubungan manusia dengan orang lain adalah kebutuhan dasar manusia. Begitu pendapat Maslow, seorang pakar psikologi humanistik.

Cinta ibunda akan menjadi pintu bagi terbukanya perkembangan positif pada diri seseorang. Sebagai seorang muslim, kecintaan terhadap ibunda dan ibu pertiwi mutlak ditumbuhkan. Setiap hari kita dianjurkan untuk berdoa untuk kesehatan dan ampunan bagi orang tua. Nabipun menunjukkan cinta pada ibunda tiga kali lebih tinggi derajatnya dari pada cinta kita pada ayah. Terlalu banyak disebutkan perintah agama untuk mencintai ibunda. Terkait cinta pada ibu pertiwi dan kampung halaman, kalimat hikmah para ulama menunjukkan bahwa rasa cinta pada tanah air adalah sebagian dari iman (*hubb al wathan minal iman*).

Mudik memberikan kemungkinan bagi kita

merajut kembali hubungan pada orang-orang tercinta, saudara, teman-teman dekat, dengan bersilaturahmi. Bukankah agama mengajarkan silaturahmi akan memperpanjang umur dan menolak bala. Pengetahuan modern juga membuktikan silaturahmi --istilah manajemen adalah membangun networking atau jaringan. Mudik menyediakan kemungkinan kita merajut tali hubungan persaudaraan, persahabatan yang sudah lama terurai.

Walau pun di masa kini, tersedia jejaring sosial di dunia maya, namun pertemuan langsung tetaplah jauh lebih bermakna. Selain itu, kebutuhan mudik menyediakan kemungkinan bagi kita untuk berbagi. Segala sukses dan berlimpahnya rezeki dari negeri seberang, dapat dimanfaatkan untuk membagi sebagian hasil jerih payah. Hanya yang harus dihindari pada momen mudik adalah kecenderungan berbelanja berlebih-lebihan, kecenderungan memamerkan kesuksesan dengan segala atributnya.***

MENGHITUNG DIRI, MENUJU KEMENANGAN SEJATI

Oleh: Ahmad Syafi'i SJ

(Dekan Fakultas Syariah IAI Sunan Giri Ponorogo dan Sekretaris PC ISNU Ponorogo)

Insyaallah kita sebentar lagi merayakan hari kemenangan, yaitu Idul Fitri. Kita semua mungkin akan bergembira dan mensyukuri nikmat bulan Ramadhan yang penuh ibadah. Merasakan dahaga dan lapar, sebagaimana saudara-saudara kita yang masih belum makan. Namun, kita semua berdoa semoga tidak hanya memperoleh lapar dan dahaga di kala puasa. Kita perlu merenung sejenak. Di saat akan bergembira di hari kemenangan itu, adakah catatan tertinggal dan pekerjaan Ramadhan yang belum dikerjakan sebagai seorang muslim?

Dalam menyambut hari kemenangan, sudah seharusnya kita

bercermin pada pesan moral yang pernah disampaikan Nabi Muhammad SAW. Pada satu momen, Nabi menganjurkan kepada semua manusia, terutama yang sedang berpuasa, agar banyak introspeksi diri (*ihtisâb*). *“Siapa yang berpuasa dengan penuh keimanan dan introspeksi diri, maka akan diampuni dosanya yang telah lalu.”* Pada momen yang lain, Nabi juga menuturkan *“Hitunglah dirimu sebelum dihitung oleh Tuhanmu.”*

Perlu kiranya bangsa ini dan umat Islam menghitung kualitas hari-hari dan diri sekaligus merenungkan kembali makna hari kemenangan itu. Sudahkan kita meraih kemenangan yang sejati? Ataukah jangankan-jangan kemenangan yang selama ini kita klaim hanyalah kemenangan semu dan kamufase? Sesungguhnya apakah makna kemenangan sejati itu? Apakah sudah cukup suatu umat menyatakan kemenangannya dan negara memproklamkan kemerdekaannya, sementara kehidupan umat atau rakyat sehari-hari belum mencerminkan adanya kemenangan yang sebenarnya?

Otokritik lewat pertanyaan-pertanyaan yang sifatnya reflektif semacam itu sangat urgen untuk dihadirkan untuk umat Islam yang secara sosial, politik, hukum, ekonomi, dan budaya masih belum bernasib baik. Kita masih menjadi *“ma'mûm”* yang

hampir semua gaya hidup dan kebutuhannya meniru dan meng-*copy paste* orang lain; masih didikte “*imâm*” yaitu negara-negara yang *notabene* tidak memiliki Ramadhan dan malam kemuliaan (*Lailatul Qadar/ the night of glory*), seperti Jepang, China, Rusia, dan Amerika.

Nasib kurang baik, tertindas, marginal, dan miskin yang diderita sebagian umat Islam, patut menjadi bahan renungan dan materi evaluasi. Jangan-jangan kita belum pernah mendapatkan kemuliaan dan kemenangan sejati karena ulah sendiri. Bukan karena ulah orang lain sebagaimana disinyalir Muhamad Sakib Arselan; “*Al-Islâm Mahjûbun bil Muslimîn lâ Bighairihim*”.

Dalam konteks inilah, menghitung diri sebagaimana pesan Nabi menemukan momentum vitalnya. Dengan selalu menghitung hari dan *muhasabah* diri semoga kemenangan sejati yang menjadi impian kita bersama bisa terealisasi. Amin. *Wallâhu A'lam bi al-Shawwâb*. ***

KUNCI KESUKSESAN HIDUP

Oleh: H Luthfi Hadi Aminuddin

(Dosen STAIN Ponorogo dan Sekretaris PCNU Ponorogo)

“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasihat menasihati supaya mentaati kebenaran dan nasihat menasihati supaya menetapi kesabaran.” (QS. Al-Ashr: 1-3).

Di dalam surat Al-Ashr, Allah bersumpah dengan *al-ashr* (waktu; zaman; waktu asar). Di dalam disiplin *ulum Al-Qur'an*, ketika Allah mengawali firman-Nya dengan sumpah, maka kata yang digunakan untuk bersumpah (*muqсам bih*) menunjuk kepada sesuatu yang sangat istimewa dan luar biasa. Ada dua makna

yang bisa diungkap di balik sumpah Allah tersebut.

Pertama, seseorang itu akan mendapatkan kebahagiaan, kesuksesan atau sebaliknya sangat ditentukan oleh bagaimana mereka menggunakan dan memperlakukan waktu. Kalam hikmah menyatakan *al-waqtu ka al-saif in lam taqtho'hu qotho'aka* (waktu itu laksana pedang, jika kamu tidak menaklukkannya, maka justru engkau yang akan ditaklukkan/dikalahkan).

Kedua, agar tidak ada orang yang menyalahkan zaman, menganggap kerugian itu ada di zaman. Bukankan sering kita dengar perkataan banyak orang berkata: “..... zaman ini bejat, zaman ini bobrok dan zaman ini rusak.” Paman nabi, Abu Tholib pernah bersyair:

“...kita menyalahkan zaman padahal aib itu ada pada kita, Zaman ini tak memiliki celah kecuali kita sendiri, seekor serigala pun enggan untuk memakan saudaranya, tapi manusia dengan mudah memakan satu sama lainnya.”

Makna global dari surat di atas adalah mayoritas manusia (*mustatsna minhu*) akan merugi, sedangkan yang akan selamat (*mustatsnayat*) tidak banyak yaitu hanya mereka yang punya empat sifat: (1) iman, (2) beramal saleh, (3) saling menasihati dalam

kebenaran, (4) saling menasihati dalam kesabaran. Iman menempati urutan pertama, karena iman adalah pondasi kehidupan manusia. Iman menjadi prasyarat seseorang untuk beramal sholeh. Apabila iman kita telah kokoh, maka ia akan mendorong kita untuk berbuat baik. Iman bagaikan cahaya yang terang. Ketika ia tertanam dalam hati, ia akan menerangi seluruh anggota badan. Lisan akan berkata baik, mata akan memancarkan cahaya dan seluruh anggota tubuh kita akan menjauhkan kita dari kerugian. Iman yang kuat bagai lampu yang amat terang di sebuah kamar. Selain menerangi kamar, cahaya lampu akan keluar menerobos jendela dan lubang-lubang kamar itu. Begitulah cahaya iman pada hati manusia yang akan memancar melalui perbuatan baiknya.

Agar seseorang bisa meraih keempat hal di atas, pernyataan Imam Nawawi al-Bantani, menarik untuk direnungkan. Beliau memberikan tips kepada kita tentang bagaimana seharusnya mengatur waktu. 1) *Saa'atun yunaaji rabbah*, artinya kita harus pandai mengatur waktu untuk beribadah kepada Allah. Kongkretnya, kita harus memberikan porsi khusus untuk itu. 2) *Saa'atun yuhaasibu nafsahu*, artinya kita harus mengalokasikan waktu untuk bermuhasabah, introspeksi dan mawas diri, baik yang berkenanaan

dengan tugas kita sebagai hamba Allah maupun sebagai makhluk social. 3) *Saa'atun yamsii ilaa ikhwaanihi al-ladzina yukhbiruuna 'an uyuubih*. Artinya, kita juga harus mengalokasikan waktu khusus untuk berkonsultasi kepada ulama, tokoh, saudara, kerabat, sahabat yang mampu memberikan nasehat kepada kita. 4) *Saa'atun yanfakku baina nafsihi wa al-ladzat*, artinya kita perlu mengalokasi waktu untuk melatih diri untuk tidak memperturutkan hawa nafsu. Ingat *innan nafsa laammaarotun bis suu'* (sesungguhnya nafsu kita cenderung menjerumuskan kita kepada perbuatan yang tidak baik). *Wallahu A'lam bis Showab*.***

HISTORISITAS MUDIK

Oleh: Muhammad Misbahuddin

(Dosen Tetap Fakultas Dakwah IAI Sunan Giri Ponorogo)

Setiap mendekati bulan Ramadhan, hampir setiap orang yang ada di Indonesia sudah mulai berfikir mengenai tiket, baik itu tiket kereta, maupun pesawat. Mereka berbondong-bondong antri untuk membeli tiket mudik lebaran. Mereka juga mempersiapkan oleh-oleh sejak sedini mungkin. Sebuah tradisi yang menarik dan tidak pernah ada dalam kawasan dunia Islam lainnya. Tradisi mudik lebaran, bisaanya melekat erat dengan dengan dua bulan dalam bulan-bulan Islam, yakni bulan Sya'ban dan bulan Syawal. Mudik yang pertama masyarakat Indonesia menamainya dengan nama mudik kecil. Pada mudik

kecil ini, masyarakat Indonesia dan khususnya masyarakat Jawa, lebih berkenaan dengan ikatan mereka dengan leluhur. Ikatan antara leluhur-dunia telah terbangun sejak lama, bahkan ketika zaman Dinamisme. Ketika Islam datang, tradisi tersebut berkaitan dengan datangnya bulan Sya'ban/bulannya arwah. Sedangkan mudik yang kedua adalah mudik akbar, dimana para pemudik akan berbondong-bondong meninggalkan rumah pribadinya untuk bersilaturahmi kepada keluarganya.

Bila ditelisik dalam sejarahnya, budaya mudik lebih dengan budaya masyarakat Melayu. Dimana mereka terdapat budaya merantau. Merantau tidak lepas dari budaya Minangkau, yang mewajibkan salah satu keluarganya meninggalkan kampung halaman. Oleh karena itu mudik merupakan upaya masyarakat Minangkabau dalam kembali ke kampung halaman. Kata mudik sendiri bila ditelusuri asal katanya lebih dengan dengan kata udik; memudik yang dalam bahasa melayu adalah belayar mudik (ke hulu). Kata memudikkan berarti menjalankan perahu kembali ke hulu. Mengingat "hulu" berada jauh di pedalaman, maka udik bermakna wilayah yang jauh di pedalaman.

Pada pada tahun 1900-1960, istilah mudik lebaran belum terlalu populer dikalangan masyarakat

Indonesesia saat itu. Kalau pun ada, istilah mudik tidak berkaitan dengan istilah lebaran, namun lebih berkaitan dengan datangnya bulan Sya'ban. Oleh karena itulah Umar Kayam, menyebutnya sebagai tradisi yang telah lama terjadi dan berkaitan dengan budaya pramordial masyarakat Indonesia, terkait konsep keselarasan hidup dengan para leluhur. Dengan kata lain, istilah mudik dipahami sebagai medium untuk membangun kembali jaringan solidaritas dan soliditas manusia terhadap alam dan lingkungan sosial mereka dulu dilahirkan.

Istilah mudik, mulai dikaitkan dengan fenomena lebaran terjadi pada pertengahan tahun 70-an, khususnya bagi mereka yang berada di Jawa. Dimana kota-kota besar di Jawa, sedang tumbuh menjadi kota-kota metropoltitan. Banyak orang dari desa yang kemudian merantau ke kota. Kesempatan libur tahunan yang bertepatan di hari raya itulah yang kemudian melahirkan istilah mudik lebaran. Konsep Pramordial yang telah lama terjadi meluas tidak saja hanya pada bulan Sya'ban tetapi juga terjadi pada bulan Syawwal. Seiring berkembangnya konsep mudik tersebut, berkembang pula pemaknaan terhadapnya. Tidak hanya sebatas soliditas manusia terhadap alam dan lingkungan sosial mereka dulu dilahirkan, tetapi juga sebagai ajang untuk

menunjukkan keberhasilannya di tanah rantau. Dengan kata lain, tradisi mudik yang awalnya netral kini berubah menjadi semi negatif.

Mengapa semi negatif? Karena mudik lebaran mengandung makna membangun solidaritas keluarga, namun di sisi lain merupakan fenomena biologis. Oleh karena itu, marilah kita rajut kembali makna mudik yang hakiki yang sejalan dengan syariat Islam, karena menurut Clifford Geertz dalam bukunya, *The Intepretation of Cultures* (1973), menyebutkan bahwa kehidupan sosial manusia tidak bisa keluar dari jaringan nilai dan makna yang mereka rajut sendiri. Dengan kata lain, mudik lebaran dapat bersifat positif maupun negatif, tergantung bagaimana kita memaknainya.***

MENUJU KESUKSESAN

Oleh: Nurul Hakim

(Dosen STAIN Ponorogo)

Setiap orang yang hidup di atas bumi, menginginkan hidupnya selalu sukses. Tidak ada satu orang pun yang tidak mendambakan kesuksesan dalam hidupnya. Rupanya sukses merupakan pangkal bagi kelangsungan suatu kehidupan di dunia ini. Namun demikian, tidak sedikit orang yang hidupnya belum mencapai level sukses. Hanya sebagian kecil dari mereka yang sudah dapat menggapainya.

Jika demikian, ada satu pertanyaan besar, “Mengapa orang yang menginginkan kesuksesan belum kunjung juga mendapatkannya?”. Untuk menjawab hal ini, rupanya Nabi Muhammad SAW sudah memberikan

jawabannya. Dalam hal ini, Nabi menyatakan bahwa:

مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ
طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ (أَخْرَجَهُ ابْنُ مَاجَهَ وَأَبُو دَاوُدَ)

“Barangsiapa berjalan (keluar) mencari ilmu, sesungguhnya Allah akan mempermudah baginya jalan menuju surga”.

Dalam hadis di atas, ketika Nabi mengungkapkan seseorang yang sedang mengadakan perjalanan untuk menuntut ilmu dengan kata “*salaka*”. Padahal, berjalan dalam bahasa Arab tidak hanya “*salaka*”, masih ada kata “*masya*”, atau “*sara*”, atau “*shafara*”, atau “*dzahaba*”.

Pertanyaannya, mengapa kata “*salaka*” yang dipilih oleh Nabi, bukan yang selainnya. Rupanya, kata-kata selain “*salaka*” hanya mempunyai arti berjalan begitu saja, bahkan perjalanannya terkadang hanya untuk mencari kesenangan belaka. Mungkin pembaca pernah mendengar, dalam bahasa Indonesia, orang yang mengadakan perjalanan untuk kepentingan mencari hiburan disebut dengan “*tamasya*”. “*Tamasya*” sendiri berasal dari kata “*masya*”. Jika Nabi menggunakan kata ini, niscaya orang yang menuntut ilmu ini hanya akan mencari

kesenangan belaka. Padahal, perjalanan mencari ilmu bukanlah perjalanan untuk mencari kesenangan.

“*Salaka*” itu bermakna orang yang berjalan dengan tegap dan cepat, serta pandangan fokus ke tujuan yang diimpikan. Dalam hal menuntut ilmu, Nabi menginginkan agar “*thalib al-ilm*” benar-benar berjalan dengan tegap dan cepat. Bukan berjalan dengan leha-leha, apalagi merangkak. Demikian juga, dalam mengadakan perjalanan ini, Nabi menginginkan pandangan orang ini fokus ke tujuan yang diinginkan. Sebab, jika ia tidak fokus, maka ia akan berhenti di tengah perjalanan. Bahkan, orang ini akan kembali ke rumah—jika ada hambatan yang menghadangnya.

Setelah sang pencari ilmu berjalan dengan tegap dan cepat, serta memusatkan pandangannya ke tujuan yang diimpikan. Tentunya, orang ini sekarang sudah berada di tengah-tengah perjalanan. Jika orang ini sudah berada di tengah-tengah perjalanan, maka Nabi mengingatkan orang ini agar perjalanannya diiringi dengan “*yaltamisu*”, berpegang (memegang). Dalam hal ini pula, Nabi menggunakan kata “*yaltamisu*”, bukan “*yumsiku*”, atau “*qabadha*”. Jika “*Yumsiku*” misalnya, yang digunakan oleh Nabi, maka orang ini hanya akan sekedar memegang begitu saja. Sementara, “*yaltamisu*” itu berpegang erat-erat atau

kuat-kuat. Bak orang yang hendak hampir jatuh ke jurang, yang di kala itu yang mendapatkan sesuatu—ranting pohon misalnya—untuk berpegangan, pasti orang ini akan memegang ranting ini secara kuat. Sekuat tenaga orang yang akan jatuh ke dalam jurang ini akan berpegangan dengan ranting ini. Sebab, jika ia tidak berpegangan kuat-kuat dengan ranting ini, pasti ia akan jatuh ke dalam jurang.

Begitu juga dengan orang yang menuntut ilmu, hendaknya ketika ia sudah berada di tengah-tengah perjalanan (*salaka*), ia juga berpegang kuat-kuat. Tentu saja, dalam konteks orang yang mencari ilmu, yang harus dipegangi secara kuat-kuat ialah niat yang ada di dalam jiwanya. Jika ia sudah memegang kuat-kuat niat yang telah tumbuh di dalam jiwanya, maka ia tidak akan berhenti di tengah perjalanan. Meskipun, seribu halangan akan menghadangnya. Meskipun—misalnya—kakinya menginjak banyak duri atau paku yang ada di sepanjang jalan yang sedang ia lalui. Dan bahkan, kakinya sudah penuh dengan darah. Karena orang ini sudah memegang dengan kuat niat yang telah tumbuh di dalam jiwanya, meskipun kakiknya sudah berlumuran darah, ia tidak akan berhenti, apalagi kembali ke rumah. Ia akan terus berjalan sampai menuju ke tempat yang ia impi-impikan.

Kata kunci selanjutnya, dalam hadis Nabi di atas ialah kata “*jannah*”, yang berarti surga. “Surga” merupakan gambaran dari suatu tempat yang di dalamnya penuh dengan kenikmatan. Di mana orang yang menikmati segala fasilitasnya tidak perlu lagi bekerja. Semua hal yang diinginkan sudah disediakan di dalamnya. Sementara itu, “surga” yang gambarannya demikian itu, baru bisa dinikmati oleh seseorang ketika sudah meninggal dunia. Kalau memang demikian, “Apakah jaminan bagi orang yang menuntut ilmu itu, adalah surga yang masih bersifat abstrak ini?”. Jika surga yang masih bersifat abstrak ini yang menjadi jaminan bagi penuntut ilmu, tentu di dunia ini hidupnya tidak akan pernah merasakan kenikmatan apapun. Dia baru akan merasakan kenikmatan dari hasil ilmunya, di akhirat nanti, tatkala ia sudah masuk surga.

Dalam hal ini, tentu Nabi sadar betul, bahwa penuntut ilmu itu hidup di atas bumi. Di mana orang yang hidup di atas bumi, menginginkan kehidupannya mapan dan tercukupi segala kebutuhan hidupnya. Jika sudah diketahui bahwa surga ialah gambaran dari suatu tempat yang penuh dengan kenikmatan, maka surga (*jannah*) dalam hadis di atas hanya merupakan symbol saja. Jika surga hanya merupakan symbol, lalu apa tafsir dari kata “*jannah*”? “*Jannah*”

itu bermakna kesuksesan. Orang yang sudah sukses, hidupnya penuh dengan kenikmatan, segala kebutuhan hidupnya terpenuhi dengan baik.

Dengan demikian, makna dari hadis Nabi di atas ialah “Barang siapa yang mengadakan perjalanan dengan sungguh-sungguh untuk mencari ilmu dengan berpegang kepada niat yang kuat dalam jiwa, maka Allah akan memudahkan baginya jalan untuk menuju kesuksesan”. *Waallahu A'lam.****

KAMPANYE DAMAI

Oleh: Idam Mustofa

(Dosen IAI Sunan Giri Ponorogo dan Ketua PC GP Ansor Ponorogo)

Di awal Ramadhan, muncul peristiwa tidak terpuji dari Makassar. Tawuran antar kelompok massa pecah gara-gara sejumlah pemuda iseng melempar petasan. Rusuh itu terjadi di Kelurahan Bontolebang, Makassar, sekitar pukul 04.00 WITA. Aksi kekerasan itu tentu saja sudah menciderai kesucian bulan Ramadhan karena para pelakunya memanfaatkan aksesoris khas Ramadhan (baca: petasan) untuk membangunkan warga biar makan sahur.

Padahal, syariat Islam menolak segala kekerasan seraya menempatkan etika-moral pada tempat yang tinggi dalam pengejewantahan hubungan

antar agama dan manusia. Pada taraf ideal, seorang muslim yang menerima perlakuan kasar dari orang lain masih harus menerimanya dengan suasana damai. Kebaikan sikap ini dinyatakan Dr Yusuf Qardhawi bahwa manusia dunia belum memahami jika bangsa Arab (baca: Islam) adalah bangsa yang sangat mementingkan *tasamuh* (toleran).

Sikap *tasamuh* yang ditunjukkan Islam bahkan mendapat apresiasi dari Mousad, salah satu Filosof Barat dan penulis buku “*Taarikh al-Hurub al-Shalbiyah*” sebagaimana dikutip Dr Yusuf Qardhawi. Al-Qur’an yang memiliki konsep jihad ternyata masih menyediakan ruang *tasamuh* terhadap pemeluk agama lain. Terbukti dengan adanya pemberian ampunan kepada para pendeta pada saat beribadah yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW. Khalifah Umar bin Khattab termasuk sahabat Nabi yang sangat bersikap *tasamuh* ketika menghadapi kejahatan kaum Nasrani membunuh kaum muslimin dan membakar kaum Yahudi.

Selain sikap *tasamuh*, Islam mengajarkan sikap adil di hadapan seluruh manusia. Islam menuntut pemeluknya untuk tidak berbuat aniaya terhadap orang lain atas nama apapun. Jika dirunut ke arah jati diri Allah, tentu tidak akan ditemukan keterangan bahwa Allah akan menzalimi manusia.

Dengan demikian, adilnya Islam adalah adilnya Allah sebagaimana dinyatakan sendiri oleh-Nya;

“Sesungguhnya Kami telah menurunkan Kitab kepadamu dengan membawa kebenaran, supaya kamu mengadili antara manusia dengan apa yang telah Allah wahyikan kepadamu, dan janganlah kamu menjadi penantang (orang yang tidak bersalah), karena (membela) orang-orang yang khianat” (QS. An-Nisa’: 105).

Jika Islam mengajarkan tasamuh terhadap umat beragama lain, maka di kalangan umat Islam sendiri diberlakukan ajaran ini berlandaskan firman Allah;

“Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah bersaudara karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu dan bertakwalah kepada Allah supaya kamu mendapat rahmat” (QS. Al-Hujurat; 10).

Paparan di atas semoga menyadarkan kita bahwa perbedaan pendapat di internal Islam dan sentimen ideologi antar umat beragama sekalipun menuntut setiap muslim untuk bersikap tasamuh, adil, dan menghargai perbedaan. Akhirnya, sudah menjadi sunnatullah apabila kita perlu mengawal Islam berlandaskan penyebarluasan bendera “salam” (kedamaian) pada segala bidang pengabdian.

Momentum Ramadhan dengan segala pernik-perniknya, baik di lingkungan formal maupun informal bisa dijadikan pemicu kesadaran bersama akan hal itu. *Wallahu A'lam bi al -Shawab.****

KEMENANGAN RASULULLAH HINGGA GAJAH MADA

Oleh: M Fathurahman
(Dosen STAIN Ponorogo)

Setiap muslim yang berkompetisi menuju kemenangan membutuhkan perjuangan yang berat. Pasalnya, kemenangan tidak berpihak pada pribadi yang kurang bersungguh-sungguh, lebih-lebih jika hanya sebagai penonton. Kemenangan menjadi sebuah agenda besar yang memang layak untuk dituju karena di dalamnya terdapat nilai-nilai. Jika seorang muslim mampu menyandangnya, maka pantaslah ia disebut sebagai muslim saleh.

Dalam literatur tasawuf terdapat istilah puasa *awamul awam*. Yakni, puasa yang memiliki kadar paling rendah dalam tahapannya di bawah *khusus* dan *khususul khusus*. Jika ditelisik lebih

mendalam, puasa jenis inilah yang sebagaimana baginda Nabi jelaskan bahwa tidak lebih darisebuah kesia-siaan. Beliau bersabda: *Betapa banyak orang berpuasa namun dia tidak mendapatkan dari puasanya kecuali rasa lapar dan dahaga* (HR Ath Thobroni). Ini dari sabda ini adalah sangatlah merugi bagi seorang muslim yang puasanya berhenti pada batas jasmani saja. Inilah yang penulis maksud sebagai pribadi yang kurang bersungguh-sungguh di awal tulisan tadi.

Perjuangan untuk mendapatkan kemenangan hakiki tentulah membutuhkan peranan lahiriyah dan batiniyah. Lahiriyah dapat diukur dengan kesanggupan menjaga diri dari hal-hal yang dapat mengubah esensi puasa atau yang lazim disebut imsak. Sementara itu, batiniyah adalah menjaga hati dari setiap perkara yang bermuara pada inkonsistensi hati. Namun demikian, perlu disadari bahwa hati memiliki dua potensi yang sama-sama kuat antara menuju kepada kebaikan maupun sebaliknya.

Nasihat Nabi menjelaskan bahwa hati berfungsi sebagai penentu dari keseluruhan jasad manusia, baik buruknya manusia yang melingkupi perilaku, karakter, dan kebisaan tidak dapat dilepaskan dari peran hatinya (*idza shalahat shalakha al-jasadu kulluh, wa idza fasadat fasada aljasadu kulluh*). Pada bagian ini, kesadaran untuk membimbing hati menjadi sebuah

keharusan, metodenya adalah melalui *riyadhah* atau laku tirakat.

Laku tirakat dapat dimaknai sebagai perilaku jasmani-rohani yang penjabarannya dapat dimulai melalui; *Pertama*, memperbaiki aktivitas lesan yakni dalam keadaan puasa seseorang dituntut dapat menjaga dari berkata kotor, meremehkan, dan berdebat. *Kedua*, pembisaaan terhadap amaliah *jawarih* (anggota badan) agar tidak sombong dan tidak aniaya. *Ketiga*, menjaga hati dari kebisaaan buruknya seperti *suudzan* merasa paling benar dan ingin dipuji. *Keempat*, puasa menjelma menjadi ajang tirakat (prihatin) untuk dapat direngkuhnya sebuah harapan besar, baik harapan duniawi maupun ukhrawi. Poin keempat inilah yang relevan sebagaimana laku tirakatnya Patih Gajah Mada.

Dalam manuskrip kuno Majapahit yang berjudul *Pararaton* (1336M) dituliskan tentang Sumpah Palapa yang isinya; *Saya Gajah Mada Patih Amangkubhumi Kerajaan Majapahit tidak akan melepaskan puasa. Jika telah mengalahkan Gurun (Nusa Penida), Seran (Seram), Tanjung Pura (Kalimantan Barat), Haru (Karo Sumatra Utara), Pahang (Semenanjung Melayu), Dompō (Sumbawa), Bali, Sunda, Palembang dan Tumasik (Singapura), baru aku akan melepaskan puasa.*

Tanpa bermaksud menyamakan Rasulullah dan

Gajah Mada, namun adanya kemiripan di antara keduanya tidak dapat dihindarkan yakni menjadikan puasa sebagai wasilah untuk sebuah tujuan yang luar bisaa. Kenyataan ini pula yang oleh sebagian masyarakat Jawa, masih *diugemi* sebagai jalan untuk menempuh sebuah cita-cita, sebut saja, puasa *mutih* (hanya mengkonsumsi nasi dan air putih), puasa *ngeruh* (tidak diperbolehkan mengkonsumsi daging, ikan, telur), dan puasa *ngrowot* (hanya mengkonsumsi buah-buahan itupun cukup satu jenis). Segenap usaha dan keyakinan inilah yang memiliki kesamaan spirit antara Rasulullah dan Gajah Mada.

Disamping itu, keduanya sama-sama berujung pada satu keinginan yakni kemenangan, pada bagian ini bersatunya Nusantara merupakan kemenangan yang diidamkan oleh Gajah Mada, sementara umat Islam merindukan datangnya Syawal (Idul Fithri) yang berarti menginginkan kembali kepada kesucian (*ka yaumin waladathu ummuhu*). Disamping itu, *al-munjid* menjelaskan bahwa kata *Syawwal* memiliki arti menukik ke atas dengan pengertian bahwa jika selama bulan Ramadhan umat Islam digembleng dengan berbagai laku prihatin (*riyadhah*) yang sarat dengan pelbagai larangan, maka dengan datangnya Syawal semestinya ia mampu untuk mengupayakan kualitas diri dari yang bisaa (bawah) menjadi luar bisa (atas).

Ukuran paling mudah untuk mengetahuinya adalah melalui laku sosial seseorang di masyarakatnya. Sebagaimana Haji –yang melihat kemabrurannya dari laku sosial sekembali dari Tanah Suci– pun demikian dengan puasa. Memang, terdapat hadis yang berbicara tentang kenyataan bahwa Rasulullah adalah orang paling dermawan terlebih pada bulan puasa (*kaana Rasulullah ajwadannas, wa kaana ajwadu ma yakunu fi Ramadhan*). Kendati demikian, pemaknaan ini tidak boleh mandek begitu saja, dengan hanya memaknai jika Ramadhan diperintahkan dermawan sedangkan di luar Ramadhan sebaliknya. Justru peningkatan signifikan harus diwujudkan di bulan-bulan setelahnya agar spiritualitas puasa tidak tergerus karena berjalannya waktu.

Karenanya, puasa yang tinggal beberapa hari ini, mari kita gunakan semaksimal mungkin dalam upaya tirakat kita dan menggapai kemenangan serta mengisinya dengan hal yang lebih baik dari waktu ke waktu. Semoga.***

KESINAMBUNGAN EMPAT BULAN SUCI

Oleh: Nurul Hakim

(Dosen Luar Bisaa STAIN Ponorogo)

Sebelum memasuki bulan Ramadhan, Allah sengaja menghadirkan Rajab dan Sya'ban bagi umat Islam. Dua bulan ini sebagai pemanasan sebelum melakukan puasa satu bulan penuh di Ramadhan. Pemanasan sangatlah penting, sebab, jika pemanasan tidak dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan berbagai aktivitas, maka besar kemungkinan seseorang akan mengalami kram. Sepakbola misalnya, seorang pemain sepakbola —meskipun— ia sudah profesional sekalipun, tetap “wajib” baginya melakukan pemanasan sebelum main sepakbola. Jika ia memaksakan diri untuk tetap main sepakbola tanpa

diiringi terlebih dahulu dengan pemanasan, maka besar kemungkinan ia akan mengalami kram, dan bahkan mudah cidera. Pemanasan dilakukan untuk melemaskan otot-otot persendian tubuh. Jika otot sudah lemas, maka berbagai macam cidera akan bisa dicegah—paling tidak—bisa dihindari.

Begitu pula dalam hal melaksanakan puasa satu bulan penuh di Ramadhan, maka perlu diadakan pemanasan terlebih dahulu. Jika tidak ada pemanasan terlebih dahulu, maka seseorang yang melakukan puasa itu—akan—mengalami berbagai gangguan dalam melaksanakan puasa Ramadhan. Itulah sebabnya, mengapa Rajab dan Sya'ban dihadirkan oleh Allah buat umat Islam sebelum melakukan puasa Ramadhan. Bahkan, Rajab disebut sebagai bulan Allah SWT.

Sementara, Sya'ban disebut sebagai bulan Nabi Muhammad SAW. Di dalam kedua bulan tersebut, Allah dan Nabi sangat menganjurkan umat Islam agar melakukan puasa sunah di dalamnya. Dan bahkan, Nabi sendiri pun paling banyak melakukan puasa sunah di bulan Sya'ban. Nabi melakukan puasa sunah Sya'ban satu bulan penuh. Apa yang dilakukan oleh Nabi ini, merupakan contoh yang nyata bagi umat Islam, agar hendaknya melakukan puasa sunah terlebih dahulu di kedua bulan tersebut

sebelum melakukan puasa Ramadhan.

Puasa sunah Sya'ban yang dilakukan Nabi selama satu bulan penuh itu menggambarkan, betapa pentingnya melakukan pemanasan sebelum melakukan puasa Ramadhan, satu bulan penuh. Tentu saja, umat Islam, tidak harus melaksanakan puasa sunah Sya'ban selama satu bulan penuh, sebagaimana Nabi melaksanakannya. Namun setidaknya, mereka melakukannya menurut kadar kemampuan yang dimilikinya. Syukur-syukur bisa melakukan satu bulan penuh, seperti Nabi.

Jika umat Islam sudah melakukan puasa sunah di kedua bulan tersebut; Rajab dan Sya'ban, tentu mereka juga sudah sangat siap menghadapi puasa satu bulan penuh di bulan Ramadhan. Ramadhan itu pada hakikatnya merupakan estafet dari Rajab dan Sya'ban.

Dan perlu diketahui juga bahwa Ramadhan bukanlah merupakan finis. Ia baru mendekati garis finis. Garis finis yang sebenarnya ialah Syawal. Gambaran sederhana dari keempat bulan ini ialah, Rajab sebagai start, Sya'ban sebagai awal mengambil langkah, Ramadhan sebagai pacuan dalam berlari, dan Syawal sebagai garis finisnya.

Dengan demikian, jika seorang Muslim hanya melakukan puasa Ramadhan saja, maka ia belum

sampai pada garis finis. Artinya, ia berhenti di tengah perjalanan. Dan karena ia berhenti di tengah perjalanan, maka ia pun tidak mendapatkan predikat “sang juara”. Predikat “sang juara” hanya akan diberikan bagi seseorang yang mencapai garis finis. Karena itulah dalam suatu hadis, Nabi menyatakan agar seorang Muslim mengikuti puasa Ramadhannya dengan puasa sunah enam hari di Syawal. Dalam hadis ini, dapat dipahami bahwa Nabi menginginkan agar umat Islam itu berlari sampai ke garis finis. Agar mereka mendapat predikat “sang juara”.

Karena itulah, umat Islam hendaknya memperhatikan dengan baik terhadap keempat bulan suci ini. Mereka hendaknya mengetahui dengan betul, kapan harus memulai start, kapan harus mengambil langkah awal berlari, kapan harus berlari kencang, dan di mana tempat finisnya. Jika mereka tidak mengetahui dengan baik terhadap keempat bulan ini, maka mereka akan kehilangan kesempatan yang sangat berharga untuk memanfaatkannya. Namun, jika mereka mengetahui dengan baik terhadap keempat bulan ini, maka mereka pun akan saling berlomba-lomba untuk memanfaatkan moment keempat bulan ini dengan baik. *Wallahu A'lam*.***

Sekilas Tentang Editor



Ahmad Syafi'i SJ, M.S.I., Lahir di Blitar 16 Agustus 1979. Sekarang berdomisili di PP. Ainul Ulum Pulung Ponorogo. Pendidikan Sarjana (S1) STAIN Ponorogo, Fakultas

Syari'ah (2003); Pendidikan Pasca Sarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Fakultas Syariah (2007), dan sekarang yang bersangkutan sedang menempuh Program Doktorat (S3) Studi Islam (*Islamic Studies*) dengan Konsentrasi Ilmu Hukum dan Pranata Sosial Islam di Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga atas Beasiswa BPI LPDP (LPDP Scholarship Awardee) Kementerian Keuangan RI Batch IV, PK-55 2015

Pengembaraan spiritualnya ia mulai dari satu pesantren ke pesantren lainnya, mulai dari beberapa Pesantren lokal di Blitar; Pon.Pes. Mahasiswa "Ma'had 'Ali" Malang (1997); Pesantren "Hidayatul

Mubtadi'in (PPHM) Ngunut-Tulungagung di bawah bimbingan Almarhum K.H. Ali Shadiq Uman (1999); Mutakharrij terbaik Pesantren "Darul Huda" Mayak-Ponorogo di bawah bimbingan K.H. Hasyim Sholeh (Alm.). Sewaktu nyantri di Pesantren "Darul-Huda", pernah menjadi juara III lomba baca kitab (*qiratul kutub*) se Jawa-Madura (2003).

Di samping aktif di dunia tulis-menulis, ia juga aktif di dunia organisasi Keagamaan. Aktif mengadvokasi Madrasah Diniyah Takmiliah (MKDT) Kab. Ponorogo sebagai Ketua Forum Komunikasi Diniyah Takmiliah (FKDT), aktif di Ikatan Sarjana NU (ISNU) Kab. Ponorogo sebagai Sekretaris, Forum Komunikasi Pondok Pesantren (FKPP) sebagai Sekretaris, Pembina Gerakan Pemuda Anshor Kab. Ponorogo, Ra'is Syuryah MWC NU Kec. Pulung, dan sebagai Anggota Majelis Ulama (MUI) Kab. Ponorogo. Kesehariannya mengabdikan diri di INSURI dan STAIN Ponorogo. Ia bisa dihubungi via Hp. 081332007779/085735007779, E-mail: ahmadsyafii79@yahoo.co.id.



"Buku ini menghimpun refleksi-refleksi intelektual yang menggugah kesadaran nurani, mencerahkan pikiran dan mendamaikan relung hati atas ritual dan tradisi tahunan paling penting: Puasa Ramadan".

— KH. Husein Muhammad —

*Pengasuh PP. Dar al-Tauhid Arjawinangun Cirebon, Budayawan,
Komisioner pada Komnas Perempuan dan Pendiri Fahimna Institut Cirebon*

"Penulis buku ini lihai sekali mengentuk pintu hati, mendobrak pintu akal dan menyentuh jendela rasa. Puasa tak hanya masalah kewajiban yang berhenti pada jawaban pertanyaan sah dan batal, melainkan urusan makna bagi kehidupan yang membutuhkan kedalaman ulasan. Buku ini adalah syarah yang mencerahkan atas teks tentang puasa yang sudah kita hafal "di luar kepala" namun jarang didiskusikan serius dalam kepala."

— Dr. KH. Ahmad Imam Mawardi, MA —

Pengasuh PP. Alif Laam Miim Surabaya, Motivator dan Dosen UINSA Surabaya

"Buku ini memberi catatan bagaimana memuaskan kuasa diri kita untuk semata memuaskan kehendak-Nya. Sehabis membacanya, seolah saya harus mengulangi kembali niat puasa saya".

— Prof. Dr. KH. Nadirsyah Hosen, L.L.M., M.A., Ph.D.—

Rais Syuriah PCI NU Australia-New Zealand, Dosen Senior Monash Law School

"Anda mau apa saja tentang puasa, semuanya ada di sini. Mungkin ada orang yang berfikir bahwa puasa hanya urusan antara Tuhan dan manusia saja, padahal dimensinya demikian luasnya, sebagaimana ditunjukkan oleh buku ini. Maka pikirkanlah dimensi-dimensi mana yang hendak anda perbaiki sesudah membaca buku ini."

— Dr. KH. Abdul Mu'im Saleh, M.Ag —

Direktur Pascasarjana STAIN Ponorogo, Pengasuh PP. Tarbiyatun Nasy'in Pacul Goang Jombang

"Buku ini pada hakekatnya mengusung semangat literasi sebagaimana buku pertama ISNU dan Litbang PCNU Ponorogo, "Membaca dan Menggagas NU Ke Depan: Senarai Pemikiran Muda NU (Terakata, 2015). Literasi akan membawa pencerahan, dalam konteks buku ini, pencerahan terhadap rutinitas puasa kita seringkali abai dengan dimensi esoterik puasa.

— Dr. H. Sutejo, M.Hum. —

Penulis Buku, Budayawan, dan Ketua Litbang PCNU Ponorogo